Soul-Food: Eiercurry mit Schärfe-Kick

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Wechselhaftes Herbstwetter drückt auf die Stimmung? Dann zaubern wir eben Soul Food auf den Teller. Ein wärmendes Curry, das auch optisch was hermacht. Ohne Fleisch, dafür mit vielen Gewürzen und frischen Kräutern. Schmeckt einfach himmlisch und ist schnell gemacht. Für alle, die mal der großen Fleischvöllerei etwas entgegensetzen wollen. Einfach mit einer dampfenden Schüssel zurückziehen und genießen. Wer will, kann statt Reis auch Nan-Brot dazu servieren, passt gut, wenn man das Gericht als Abendessen nachkocht.

Zutaten — **Portionen: 4**

- 8 Eier
- Je 1 TL Kurkuma, Kreuzkümmelpulver, gemahlener Koriander
- Je 3 TL Currypulver und Salz
- 1 TL Chilipulver und 2 EL Erdnussöl
- Je 2 Zwiebeln und Knoblauchzehen plus ca. 4 cm Ingwerwurzel
- 2 EL Tomatenmark und 50 ml passierte Tomaten
- 250 g Basmatireis
- 1 Sternanis und 1 Bund Koriander





Zubereitung: So wird's gemacht

- Die **Eier** in leicht siedendem Wasser ca. acht Minuten kochen lassen. Anschließend abtropfen, in kaltem Wasser abschrecken und auskühlen lassen. Dann die Eier pellen und beiseite stellen.
- Die Gewürzpulver **Kreuzkümmel**, **Kurkuma**, **Koriander** und **Chilipulver** in einen tiefen Teller geben und gut vermischen. Die Eier darin wenden.
- Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und alles fein hacken.
- Den **Basmatireis** im Sieb unter fließendem Wasser gründlich waschen, bis das Wasser klar abläuft. Gut abtropfen lassen.
- Reis mit der Hälfte des **Ingwers** und dem **Sternanis** in einen Topf geben, diesen mit Wasser im Verhältnis 2:1 zum Reis auffüllen. Mit einem Deckel abdecken und den Reis aufkochen lassen. Dann auf niedrigster Stufe ca. zehn Minuten köcheln lassen, Deckel NICHT anheben.
- In der Zwischenzeit **Erdnussöl** in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die gewürzten **Eier** ca. 3 Minuten rundherum anbraten, herausnehmen, beiseitestellen.
- In derselben Pfanne **Zwiebeln**, **Knoblauch** und **Ingwer** ca. fünf Minuten andünsten. Dann **Currypulver** hinzufügen.
- Die restlichen **Gewürze** vom tiefen Teller hinzufügen.
- Anschließend das **Tomatenmark** und die **passierten Tomaten** hinzugeben. Das Ganze aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. fünf Minuten köcheln lassen.
- Etwas **Wasser** dazugießen (aber nicht zu viel, die Sauce sollte noch sämig-samtig sein). Das Ganze salzen und ca. zehn Minuten weiterkochen.
- Dann Hitze reduzieren, die **Eier** hinzugeben. Nochmal fünf Minuten mitköcheln lassen.
- Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und den Sternanis entfernen. Reis auf Teller verteilen. Eier und Currysauce darüber geben.
- Frischen **Koriander** waschen, abtropfen lassen, grob zerzupfen und über das Gericht geben.

Fotos: iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Die Vielfalt der vegetarischen Currys

Indische Currys sind ein guter Einstieg in die vegetarische Küche, weil sie aufgrund ihrer Gewürz- und Aromenvielfalt Fleisch gar nicht vermissen lassen. Die bekanntesten Gemüse-Currys aus dem Land mit großer Vegetarier-Tradition:

- **Dal:** Aus roten oder gelben Linsen, ein Klassiker in Indien, wird gerne als Hauptspeise, aber auch als Beilage gereicht. Schmeckt sogar kalt.
- **Aloo Gobi Masala:** Cremiges Curry aus Kartoffeln und Blumenkohl, kann wie ein flüssiges Curry oder fast „trocken", also mit wenig Sauce, serviert werden.
- **Rajma:** Curry mit Kidneybohnen, Tomaten, Garam Masala und Zwiebeln.
- **Palak Paneer:** Curry mit einer dicken Paste aus Spinat, der mit Gewürzen aromatisiert wird, und indischem Frischkäse.
- **Chana Masala:** Kichererbsen-Curry mit Koriander, Zimt, Nelken, Bockshornklee und vielen anderen Gewürzen.

