

Sören Anders
Kartoffel-Erbesen-Eier-Curry mit Gewürzreis**Dienstag, 21. Mai 2024**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Asia-Weltküche, Vegetarisch

Zutaten:

Für den Gewürzreis:

300 g Basmatireis
1 Zwiebel
2 EL Ghee
1 Zimtstange
2 Kardamomkapseln
2 Gewürznelken
5 schwarze Pfefferkörner
1/2 TL Kurkumapulver
1 TL Salz
450 ml heißes Wasser
1/2 Bund frischer Koriander

Für das Curry:

4 Eier
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
20 g Ingwer (frisch)
3 Tomaten
1 Chilischote
400 g Kartoffeln, mehligkochend
1 TL Kurkumapulver
100 ml Pflanzenöl zum Anbraten
3 EL Ghee (Butterschmalz)
2 Kardamomkapseln
2 Gewürznelken
1/2 Zimtstange
2 Lorbeerblätter
etwas Salz
1 TL Kreuzkümmel
200 ml Wasser
300 g TK-Erbesen
1 TL Garam Masala (z. B. aus dem orientalischen Lebensmittelgeschäft)

Zubereitung:

1. Für den Gewürzreis den Reis in ein Sieb geben und waschen, dann 30 Minuten in Wasser einweichen.
2. Für das Curry die Eier in einem Topf mit kochendem Wasser etwa 8 Minuten hart kochen, dann abgießen und etwas abkühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit rote Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.
4. Ebenfalls die Zwiebel für den Reis schälen und fein schneiden.
5. Tomaten waschen, den Strunk entfernen, Tomaten in Würfel schneiden.
6. Chili waschen, der Länge nach halbieren und fein schneiden.
7. Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden.
8. Für den Gewürzreis den eingeweichten Reis abgießen und abtropfen lassen.

9. Ghee in einen großen Topf geben und heiß werden lassen. Die fein geschnittene weiße Zwiebel darin goldbraun anbraten. Die Zimtstange in 3 Stücke brechen, Kardamomkapseln andrücken und mit den Gewürznelken und Pfefferkörnern zugeben, kurz anrösten.
10. Dann abgetropften Reis, Kurkumapulver und Salz zufügen, kurz anbraten. Mit heißem Wasser auffüllen, aufkochen lassen und ca. 25 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt weitergaren.
11. In der Zwischenzeit für das Curry die gekochten Eier schälen, der Länge nach viermal in gleichen Abständen einritzen und die Hälfte vom Kurkumapulver darüber streuen.
12. In einer Pfanne das Pflanzenöl erhitzen und die Eier darin von allen Seiten kurz anbraten, wieder herausnehmen, das Öl in der Pfanne lassen.
13. Die Kartoffelwürfel mit restlichem Kurkumapulver vermischen und im Öl in der Pfanne bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten anbraten, bis sie hellbraun sind, dann herausnehmen.
14. Ghee in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Knoblauch, Ingwer, Kardamomkapseln, Nelken, Zimt und Lorbeerblätter zugeben und bei mittlerer Hitze alles etwa 1 Minute anbraten.
15. Dann Tomaten und Chili dazugeben und alles etwa 3 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.
16. Die Kartoffeln und Eier zugeben, mit Salz und Kreuzkümmel würzen und 200 ml Wasser hinzufügen, alles etwa 8 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis die Kartoffeln fast gar sind.
17. Dann die Erbsen zugeben und nochmals ca. 4 Minuten weiter köcheln lassen.
18. Für den Reis Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
19. Aus dem gegarten Reis Zimtstücke, Gewürznelken und Kardamomkapseln entfernen. Koriander unter den Reis mischen.
20. Aus dem Curry Lorbeerblätter, Kardamomkapseln, Gewürznelken und Zimtstange entfernen. Garam Masala einrühren, das Curry abschmecken und heiß servieren. Dazu den Reis reichen.

Pro Portion: 720 kcal/ 3000 kJ

84 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 34 g Fett