Rezept

Eier-Curry

Ein Rezept von Eier-Curry, am 29.04.2024

Zutaten

8	Eier
1	Knoblauchzehe
1	frische grüne Pfefferschote
1/2 TL	Cumin
50 g	Sahne
1 EL	Tomatenmark
1/2 TL	Cayennepfeffer
3 Stängel	Koriandergrün (ersatzweise glatte Petersilie)
2	Zwiebeln
1 Stück	frischer Ingwer (ca.1 cm lang)
3 EL	Sonnenblumenöl
1/2 TL	Kurkuma
1 Dose	Tomaten in Stücken (425 g)
1 TL	Garam-Masala-Pulver
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Die Eier 8 Min. kochen und unter kaltem Wasser abschrecken. Abkühlen lassen und schälen.

2. Zwiebeln, Knoblauchzehe und Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Pfefferschote längs halbieren, entkernen. Die Hälften waschen und in feine Streifen schneiden.

3. Das Öl in einer Pfanne erwärmen. Cumin und Kurkuma einrühren. Zwiebelwürfel, Knoblauch, Ingwer und Pfefferschote hinzufügen und glasig dünsten. Sahne dazugeben, etwas einkochen lassen. Tomatenstücke und Tomatenmark unterrühren. 2 Min. köcheln lassen. Garam-Masala und Cayennepfeffer dazugeben. Mit Salz abschmecken.

4. Koriander waschen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Eier längs halbieren, mit der Schnittseite nach oben vorsichtig in das Curry legen und darin erwärmen. Das Eier-Curry vor dem Servieren mit Korianderblättchen bestreuen.