

## Rezept

# Vegetarisches Tomaten-Eier-Curry

Ein Rezept von Vegetarisches Tomaten-Eier-Curry, am 15.12.2025

## Zutaten

2	Zwiebeln	5	grüne Kardamomkapseln
5 Stängel	Koriandergrün	2 EL	Ghee (indisches Butterschmalz; ersatzweise Öl)
1 Stange	Zimt	1 EL	Knoblauch-Ingwer-Paste (Fertigprodukt oder selbst gemacht)
1 TL	gemahlener Koriander	6	mittelgroße Tomaten
½ TL	Garam Masala		Salz
4	Eier		Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal, 33 g F, 13 g EW, 15 g KH

## Zubereitung

1. Zwiebeln schälen, halbieren und quer in Scheiben schneiden. Kardamomkapseln im Mörser anquetschen. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln, Blätter und dünne Stängel hacken.
2. Das Ghee in einem Topf erhitzen. Kardamom und Zimt darin ca. 1 Min. anrösten. Die Zwiebeln zugeben und ca. 5 Min. andünsten, dann noch die Paste hinzufügen und in ca. 2 Min. leicht anbräunen.
3. Gemahlenen Koriander und 250 ml Wasser zugeben. Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien, auf der groben Seite einer Haushaltsreibe in den Topf reiben. Garam Masala und etwas Salz hinzufügen, alles aufkochen, ca. 15 Min. köcheln lassen, dabei öfter rühren.
4. Die Eier in kochendem Wasser in ca. 10 Min. hart kochen, dann abgießen, abschrecken, pellen und halbieren. Die Hälften in die Sauce geben, alles salzen, pfeffern und mit Koriander bestreuen.