

DINNERLY



Blumenkohl-Curry mit weichem Ei auf Reis, serviert mit eingelegten Zwiebeln



ca. 35min



2 personen

Zeit für Curry! Diesmal in einer lecker-würzigen Korma-Variante mit fruchtigen Tomaten und goldbraunem Blumenkohl, den wir vorher im Ofen garen. Das machen wir besonders gern, weil er dadurch butterzart wird und das Curry um tolle Röstaromen bereichert. Gemeinsam mit einem weich gekochten Ei servieren wir das dampfende Curry auf flockigem Basmatireis und geben noch knackige, feinsäuerlich eingelegte Zwiebeln dazu.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 kleine bloemkool
- 200g basmatirijst
- 2 eieren³
- 1 rode ui
- 1 tomaat
- 1 pakje korma currypasta

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- teen knoflook
- 1½tl honing
- 1tl bloem¹
- peper en zout
- 30ml plantaardige olie
- 15ml azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- kleine kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladers kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 693kcal, vet 23.7g, koolhydraten 96.8g, eiwit 18.6g



1. Blumenkohl rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen schneiden, mit 1EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Im Ofen in 17–22Min. goldbraun und gar rösten, nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.



4. Curry köcheln

Die **andere Zwiebelhälfte** fein würfeln und in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 6–8Min. anbraten. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln, die **Tomate** in schmale Spalten schneiden. Beides mit der **Currypaste** und 1TL Mehl in die Pfanne geben und ca. 2Min. mitbraten. 100ml Wasser, 1TL Honig und 1 kräftige Prise Salz zufügen und alles 3–5Min. köcheln lassen.



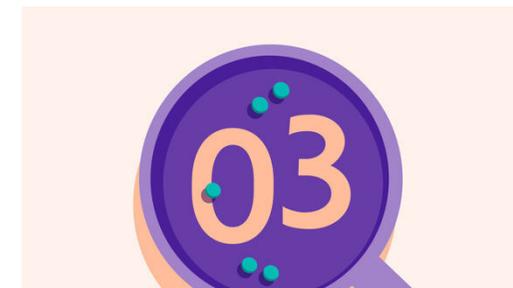
2. Reis kochen

In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10–12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Anrichten und servieren

Den **Blumenkohl** unter das **Curry** heben. Die **Eier** schälen und halbieren. Das **Blumenkohlcurry** mit den **Eiern** auf dem **Reis** anrichten und mit den **ingelegten Zwiebeln** garniert servieren.



3. Eier kochen

In einem weiteren kleinen Topf Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Eier** in das kochende Wasser geben und in ca. 6Min. weich kochen, für **härtere Eier** 2Min. länger kochen. Die **Eier** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und **1 Hälfte** in feine Streifen schneiden, dann mit 1EL Essig, ½TL Honig und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



6. Konzentrierter Geschmack

Dieses Curry ist dank der Korma-Paste schön würzig und aromatisch. Wer noch mehr Umami will, röstet 2TL Tomatenmark gemeinsam mit dem Knoblauch, den Tomaten und der Paste an, bevor mit Flüssigkeit aufgegossen wird. Geschmack pur!