



## Thai Veggie Bowl

mit Spiegelei und gelbem Kokoscurry



20-30min



2 Personen

Curry-Fans, aufgepasst! Hier kochen wir eine vegetarische Köstlichkeit, deren Basis fluffiger Reis ist. Später finden sich auch noch Kokoscurry und knackiges Gemüse in der Veggie-Bowl ein. Das ganze toppen wir dann Spiegeleiern und Koriander. Ein Genuss im Wonnemonat Mai!

## Was du von uns bekommst

- Sesam <sup>11</sup>
- Karotte
- Sojasprossen
- Blattspinat
- Jungzwiebel
- Knoblauchzehe
- frische Koriander
- Eier <sup>3</sup>
- Kokosmilch
- Basmati Reis
- Gelb Currypaste

## Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz

## Küchenutensilien

- Knoblauchpresse
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 747.0kcal, Fett 41.5g, Eiweiß 19.4g, Kohlenhydrate 70.4g



### 1. Karotte raspeln

Die **Karotte** schälen und in dünne, schräge Scheiben schneiden. Die **Sprossen** waschen und gut abtropfen lassen. Die **Jungzwiebel** ebenfalls in dünne schräge Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und pressen oder fein hacken.



### 4. Sauce zubereiten

Anschließend mit **Kokosmilch** ablöschen und 4Min. weiter köcheln. Dann den **Spinat**, **Sojasprossen** und die **Jungzwiebeln** dazu geben und weitere 2-3Min. bissfest köcheln.



### 2. Reis kochen

300ml gesalzenes Wasser im Topf zum Kochen bringen. **Reis** unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. **Reis** in das kochende Wasser geben, einmal aufkochen und bei niedrigster Hitze mit einem Deckel zugedeckt ca. 10-12Min. bissfest kochen, bis das Wasser komplett aufgesogen ist. Für ca. 5Min. ohne Hitze, aber zugedeckt ziehen lassen.



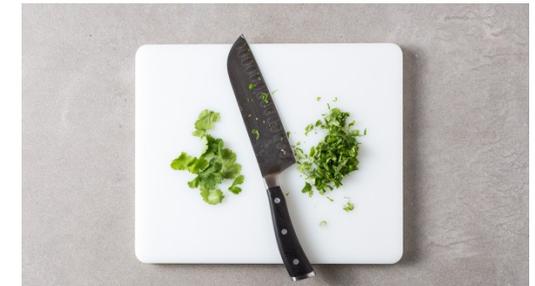
### 5. Eier braten

Inzwischen eine weitere mittelgroße Pfanne mit 2EL Öl mittelhoch erhitzen. Die **Eier** in der Pfanne aufschlagen und als **Spiegeleier** 4-6Min. braten.



### 3. Gemüse braten

Eine mittelgroße Pfanne mittelhoch erhitzen und die **Karotten** und **2TL Currypaste** in 1-2TL Öl 1-2Min. anbraten. Den **Knoblauch** hinzugeben und 30Sek. mitbraten. **Spinat** halbieren.



### 6. Bowls anrichten

**Koriander** grob hacken. Den **Reis** in Schalen auf einer Seite anrichten, das **Gemüse-Curry** auf die andere Seite dazugeben und je ein **Spiegelei** oben drauf legen. Alles mit **Sesam** und **Koriander** bestreuen.