



Thai Veggie Bowl

mit Spiegelei und gelbem Kokoscurry



20-30min



4 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

- Gelb Currypaste
- Basmati Reis
- Knoblauchzehe
- Sesam, Weiß¹¹
- Karotte
- Blattspinat
- Kokosmilch
- Eier³
- Jungzwiebel
- frische Koriander
- Sojasprossen

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 730.0kcal, Fett 40.9g, Eiweiß 18.9g, Kohlenhydrate 68.2g



1. Karotten raspeln

Die **Karotten** schälen und in dünne, schräge Scheiben schneiden. Die **Sprossen** waschen und gut abtropfen lassen. Die **Jungzwiebeln** 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 **Jungzwiebeln** dazu geben und weitere 2-3Min. bissfest köcheln.



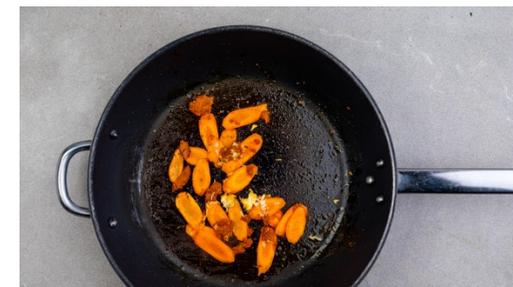
2. Reis kochen

600ml 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.



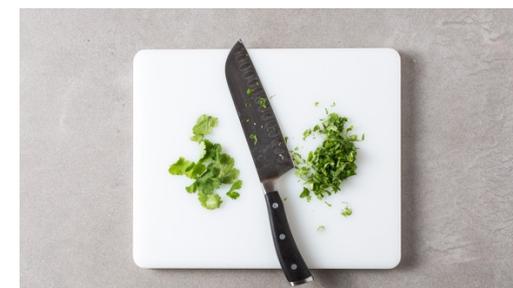
5. Eier braten

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



3. Gemüse braten

Eine große Pfanne mittelhoch erhitzen und die **Karotten** und **1-2 EL Currypaste** in 1EL Öl 1-2Min. anbraten. Den **Knoblauch** hinzugeben 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.