



Gelbes Gemüse-Curry

mit Reisbandnudeln und Omelett



20-30min



2 Personen

Heute bedienen wir uns in der asiatischen Trickkiste: Das traditionelle Thai-Curry trifft auf ein zartes Omelette, inspiriert durch die japanische Küche. Dort wird das Omelette nämlich auf Curries oder auch Sushi serviert. Da packt uns glatt das Reisefieber, es gibt doch nichts spannenderes als die exotischen Aromen ferner Länder in unsere Küchen zu bringen!

Was du von uns bekommst

- Reisbandnudeln
- Kokosmilch
- gelbe Currypaste
- rote Zwiebel
- Sojasprossen
- Eier³
- Limette
- Erdnüsse⁵
- Zucchini
- Champignons

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Pfanne
- Messbecher
- Pfanne
- Kochtopf
- Schneebesens
- Sieb
- Wasserkocher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (3), Erdnüsse (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Energie 836kcal, Fett 46.5g, Kohlenhydrate 75.6g, Eiweiß 23.8g



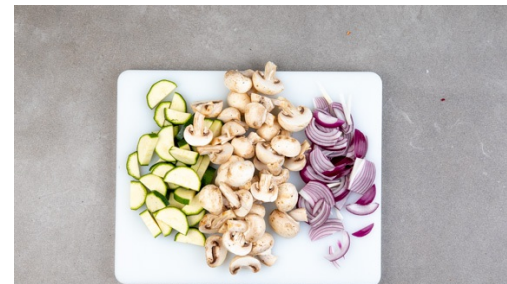
1. Nudeln garen

In einem Wasserkocher 1L Wasser aufkochen und **Nudeln** damit in einer hitzebeständigen Schüssel oder in einem Topf übergießen und ca. 8-9Min. im heißen Wasser ziehen lassen. Anschließend abgießen.



4. Gemüse hinzugeben

Nun das **Gemüse** dazu geben und alles mit **Kokosmilch** und 50-100ml Wasser ablöschen und ca. 6-7Min. köcheln lassen. Wer die **Sojasprossen** nicht roh mag, gibt sie für die letzten 1-2Min. Kochzeit mit ins **Curry**.



2. Gemüse schneiden

Zucchini längs halbieren und in 0.5cm breite Halbmonde schneiden. **Champignons** mit einem feuchten Küchentuch von evtl. Schmutz befreien und je nach Größe halbieren oder vierteln. **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



5. Omelett braten

Währenddessen die **Eier** in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer verquirlen. Dann 1EL Pflanzenöl oder 1TL Butter in einer mittelgroßen Pfanne mittelhoch erhitzen und die **Eiermasse** gleichmäßig darin verteilen. Nach 2-3Min, wenn die **Eiermasse** fast komplett gestockt ist, das **Omelett** umklappen, sodass es halbmondförmig ist und aus der Pfanne nehmen.



3. Currypaste anbraten

Eine große Pfanne mit 1EL Pflanzenöl mittelhoch erhitzen und **Zwiebel** darin ca. 3-4Min. andünsten. Dann je nach Schärfewunsch 1-2TL oder mehr **Currypaste** in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitrösten.



6. Curry abschmecken

Limette in Spalten schneiden und **Erdnüsse** grob hacken. **Curry** mit 1/2TL Salz und Pfeffer abschmecken. Erst die **Nudeln** auf Teller verteilen, dann das **Curry** darüber gießen, das **Omelett** halbieren und je eine Hälfte auf den Tellern anrichten. Mit **Erdnüssen** und **Sojasprossen** bestreuen und die **Limettenspalten** über dem Gericht auspressen.