

Vegetarische Rezepte

Eier Curry

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Backen, Eier, Hauptgericht, Vegetarisch

4 Essl.	Pflanzenöl	1/2 Teel.	Zerdrückter, frischer
1 mittelgr.	Zwiebel, in Scheiben		- Knoblauch
	- geschnitten	4 mittelgr.	Eier
1	Frische grüne Chilischote,	1	Feste, in Scheiben
	- fein gehackt		- geschnittene Tomate
1/2 Teel.	Chilipulver		Frische Korianderblätter
1/2 Teel.	Frische Ingwerwurzel, fein		Parathas zum Servieren
	- gehackt		- (nach Geschmack)

1. Öl in einem großen Topf mit schwerem Boden erhitzen. Zwiebelscheiben dazugeben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten anschwitzen, bis sie fast weich und hellgolden sind.

2. Hitze reduzieren. Rote Chilischote, Chilipulver, gehackten Ingwer und zerdrückten Knoblauch dazugeben und bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren ca. 1 Minute braten.

3. Eier und Tomaten in den Topf geben und 3-5 Minuten weiter braten. Dabei die Eier rühren, wenn sie zu stocken beginnen.

4. Mit frischen Korianderblättern bestreuen.

5. Eiercurry auf vorgewärmte Servierteller geben und heiß servieren. Nach Geschmack Parathas dazu reichen.

Dieser Curry ist sehr schnell zuzubereiten. Er kann entweder als Beilage oder mit Parathas (indischem Fladenbrot) als leichtes Mittagessen serviert werden.

Tipp: Sowohl die Blätter als auch die klein geschnittenen Korianderzweige werden in der indischen Küche zum Würzen von Gerichten wie auch als essbare Garnitur verwendet. Sie besitzen einen unverwechselbaren, prägnanten Geschmack.