

## Gemüse-Eier-Curry

VEGETARISCH

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.

- 1 Esslöffel Bratbutter
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Teelöffel Kurkuma
- ½ Teelöffel Chilipulver
- 1 ½ Esslöffel frischer Ingwer, fein gerieben

100 g Okra oder Bohnen, schräg in ca. 2 cm langen Stücken

100 g Rüeblli, schräg in ca. 5 mm dicken Scheiben

200 g Kürbis, in Schnitzen, quer in ca. 5 mm dicken Scheiben

1 ½ dl Wasser

1 Teelöffel Salz

4 Eier, hart gekocht, geschält, längs 4-mal eingeritzt

½ Teelöffel Kurkuma

1 Esslöffel Garam Masala (siehe Rezept)

Pfeffer, nach Bedarf

1. Bratbutter in einer Pfanne warm werden lassen. Knoblauch und alle Zutaten bis und mit Ingwer begeben, ca. 5 Min. andämpfen. Gemüse begeben, ca. 3 Min. mitdämpfen.

2. Wasser und Salz begeben, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt 10 Min. köcheln. Eier mit Kurkuma einreiben, auf das Gemüse legen, ca. 10 Min. fertig köcheln, bis das Gemüse weich ist, würzen. Lorbeerblätter herausnehmen, Gemüse anrichten, Eier längs halbieren, darauf legen.

**Dazu passen:** Masoor Daal, Basmatireis, Pappadams (siehe kleines Bild).

**Pro Person:** 10 g Fett, 9 g Eiweiss, 17 g Kohlenhydrate, 684 kJ (164 kcal)



*Pappadams sind frittierte knusprige Fladenbrote aus Linsen- oder Kichererbsenmehl. Sie sind in grösseren Coop Supermärkten oder asiatischen Spezialitätenläden erhältlich.*

## Garam Masala

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.  
für ein Glas von ca. 1 dl

1 Esslöffel Koriandersamen

1 Esslöffel Kreuzkümmelsamen

1 Teelöffel schwarze Pfefferkörner

5 grüne Kardamomkapseln, Samen herausgelöst

½ Zimtstange

6 Nelken

¼ Teelöffel Muskat

1. Alle Zutaten bis und mit Nelken in einer Bratpfanne ohne Fett bei kleinster Hitze ca. 20 Min. rösten.

2. Gewürze abkühlen, im Mörser fein zerstoßen oder im Cutter fein mahlen, Muskat darunter mischen. Ins Glas geben, gut verschliessen.

**Haltbarkeit:** dunkel und trocken ca. 6 Monate.

**Tipp:** fertiges Garam Masala ist in grösseren Coop Supermärkten oder asiatischen Spezialitätenläden erhältlich.