

Eier in Currysauce mit Reis



Zutaten (4 Personen):

- 8 Eier
- 60 g Mehl
- 20 g Currypulver
- 400 ml Milch
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 g Zuckerschoten
- 300 g Erbsen (TK)
- 300 g Basmatireis (trocken)
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Eier (nach Belieben 7-10 Minuten) hartkochen.

Währenddessen Butter in einer großen, hohen Pfanne schmelzen, Mehl und Currypulver darin anschwitzen. Mit Milch sowie Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Zuckerschoten halbieren, gemeinsam mit den Erbsen 4 Minuten vor Ende der Garzeit zur Sauce geben und alles würzen.

Dann die Eier pellen und ebenfalls halbieren.

Den gekochten Reis gemeinsam mit der Currysauce auf tiefen Tellern anrichten und mit den Eihälften garniert servieren.

Tipp:

Etwas Ananassaft verleiht der Currysauce eine tolle, fruchtige Note.

Nährwertangaben: 647 kcal p.P., 89 g KH p.P.