

Bunte Gemüsepfanne mit Ei

Zutaten für 10 Portionen:

500g Reis
10 Eier (M)
500g TK-Erbesen
400g Mais (Dose)
3 Knoblauchzehen
3 cm frische Ingwerwurzel
5 EL Öl
5 EL Zitronensaft
5 EL frisch geh. Koriandergrün
5 EL Currypulver
Salz
Pfeffer

Zubereitung: (ca. 45 Min)

- 1 L Salzwasser zum Kochen bringen
- 500g Reis darin aufkochen dann zugedeckt ca. 20 Min. quellen lassen
-
- 10 Eier hart kochen
- Eier pellen und vierteln
-
- 500g Erbsen während der letzten 2-3 Min. mit dem Reis garen
- 400g Mais im Sieb gut abtropfen lassen
-
- 3 Knoblauchzehen und 3 cm Ingwer schälen, fein hacken
- Knoblauch und Ingwer in heißem Öl anschwitzen
- 5 EL Currypulver einrühren
- Erbsen-Reis und Mais zufügen und kurz darin braten
- Alles mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzig abschmecken
-
- Mit Koriandergrün bestreuen und den Eiervierteln belegen
- Dann servieren