

Hot Rice Bowl mit Curry

Für 2 Personen:

5 EL Bratöl	1 EL Currymix	250 g Basmatireis
375 ml Wasser	1 Msp. Gewürzsalz	100 g Rotkohl, in Streifen
1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. Zucker	2 EL Essig
1/2 Broccoli	1-2 Karotten	1 Msp. Chilisalz
2 Eier	1/2 Avocado, Scheiben	1/2 rote Peperoni, Ringe
1/2 Bund Koriander, gezupft	1 Limette, halbiert	1 EL Sojasauce
2 EL Cranberry-Mandelmix		

2 EL Bratöl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen.

Currymix darin ca. 15 Sekunden anrösten. Basmatireis zufügen und unter Rühren anrösten. Mit Gewürzsalz würzen. 250 ml Wasser zugießen, aufkochen und zunächst zugedeckt ca. 10 Minuten garen.

Für die Toppings Rotkohl mit Gewürzsalz, Pfeffermix und Zucker würzen. Essig und 1 EL Bratöl zufügen, alles gut mischen und marinieren lassen. Vom Broccoli den dicken Strunk abschneiden. Röschen in dünne Scheiben schneiden. Mit Gewürzsalz würzen, 1 EL Bratöl zufügen und alles mischen. Karotten in dünne Scheiben schneiden. Mit Chilisalz würzen. 1 EL Bratöl zufügen und mischen.

Karotten und Broccoli getrennt jeweils auf dem Reis verteilen, dabei einen Mittelstreifen vom Reis frei lassen.

125 ml Wasser zugießen. Alles zugedeckt weitere ca. 10 Minuten dünsten Eier einzeln aufschlagen und auf den freien Reisstreifen gleiten lassen. Alles zugedeckt weitere 4 1/2-5 Minuten garen.

Avocadoscheiben auf den Reis geben und mit Chilisalz würzen. Peperoni und Koriander auf das Gericht streuen.

Limette darüber auspressen. Broccoli mit Sojasauce beträufeln. Alles mit Cranberry-Mandelmix bestreuen.

Zum Schluss mit Rotkohl toppen.

Steffen Henssler am 28. Februar 2023