

COMMUNITY REZEPT



Scharfes Eier-Curry



Zubereitungszeit: **ca. 2 Stunden**

Für **3-4 Personen**

Zutaten

- 1 TL Salz
- 1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL gemahlener Cayennepfeffer
- 1 TL gemahlene Chilischoten
- 1 1/2 EL Paprikapulver
- 1 1/2 EL Kräuter (Basilikum, Oregano, Thymian, Majoran, Rosmarin)
- 3 EL Sonnenblumenöl (oder Ähnliches)
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel
- 150 g Dosen-Mais (abgetropft)
- 200 g rote Bohnen (abgetropft)
- 500 g Hackfleisch (gemischt) (alternativ Fleischersatz möglich)
- 4-5 mittelgroße Tomaten
- 1 rote Paprika
- 1 frisches Pokémon Ei (alternativ 2-3 Hühner-Eier pro Person)
- ein paar Blätter frischer Basilikum

Beilagen

Curry-Reis (Rezept unter www.grugaliga.de)

Tipps

Die Schärfe variiert stark anhand der verwendeten Zutaten/Gewürzen. Hier ist ein vorsichtiges Herantasten an die geeignete Menge zu empfehlen.

Zubereitung

1. Mais, Bohnen, Paprika und Tomaten waschen
2. Zwiebel und Knoblauch klein würfeln
3. Tomaten und Paprika würfeln
4. Basilikum klein hacken
5. Sonnenblumenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel darin glasig anbraten
6. Hackfleisch hinzugeben, fein zerteilen und 1 TL Salz hinzugeben. Anschließend alles bei hoher Stufe anbraten
7. Knoblauch, Tomaten, Paprika und Paprikapulver hinzugeben und gut verrühren
8. Das Ganze ca. 45 Minuten bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze schmoren lassen, dabei gelegentlich umrühren
9. Rote Bohnen, Mais, Kräuter (außer die frischen Basilikumblätter), Cayennepfeffer, schwarzer Pfeffer und Chili hinzufügen und alles verrühren
10. Bei Bedarf etwas Wasser nachfüllen (die Menge ist abhängig von den verwendeten Zutaten)
11. Nochmals 15 Minuten bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze schmoren lassen. Gelegentlich umrühren und nach Vorlieben mit Chili, Paprika, Pfeffer und Salz abschmecken
12. Ei(er) hart kochen (Dauer variiert nach Größe der Eier) und anschließend schälen
13. Curry-Reis (Beilagen-Rezept) zubereiten
14. Nach dem Anrichten (Eier, Curry-Reis und Chili) mit den gehackten frischen Basilikumblättern dekorieren