

## Eier in Currysauce aus dem Thermomix



© Eier in Currysauce - Rezepte mit Herz

🕒 25 Min.

👨‍🍳 leicht

🍽️ 4 Portionen

Schnelles, vegetarisches Gericht aus dem Thermomix.

Gut essen muss nicht teuer sein und wenn es auch noch schnell und unkompliziert ist, jubeln wir! In diesem [E-BOOK zum Download](#) haben wir für euch 9 preiswerte Rezepte inklusive Dessert und Kuchen für maximal 2,50 € pro Portion/Stück zusammengestellt. Plus: Jede Menge wertvolle und praktische Tipps, wie ihr euch schnell & preiswert durch die ganze Woche mixen könnt.

Holt euch jetzt euer kostenloses Exemplar als Dankeschön für eure Treue!

Zum [Rezepte mit Herz E-BOOK "Preiswert Mixen leicht gemacht"](#).

## Zutaten-Einkaufsliste

- |                          |                  |                                  |
|--------------------------|------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>2</b>         | Frühlingszwiebeln                |
| <input type="checkbox"/> | <b>1</b>         | Stange Lauch                     |
| <input type="checkbox"/> | <b>1</b>         | rote Paprikaschote               |
| <input type="checkbox"/> | <b>200 g</b>     | TK-Erbesen                       |
| <input type="checkbox"/> | <b>2</b>         | Naan-Brote (Fertigprodukt, 240g) |
| <input type="checkbox"/> | <b>30 g</b>      | Öl                               |
| <input type="checkbox"/> | <b>40 g</b>      | Mehl                             |
| <input type="checkbox"/> | <b>1 EL</b>      | mildes Currypulver               |
| <input type="checkbox"/> | <b>500 g</b>     | Milch                            |
| <input type="checkbox"/> | <b>250 g</b>     | Wasser                           |
| <input type="checkbox"/> | <b>1 TL</b>      | Gemüsebrühepaste oder -pulver    |
| <input type="checkbox"/> | <b>4</b>         | Eier                             |
| <input type="checkbox"/> |                  | Salz                             |
| <input type="checkbox"/> |                  | Pfeffer                          |
| <input type="checkbox"/> | <b>1 Prise/n</b> | Zucker                           |

## Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln sowie Lauch putzen und waschen. Frühlingszwiebelgrün abschneiden und zur Seite legen. Übrigen Teil der Frühlings zwiebeln und Lauch in grobe Stücke schneiden und in den Mixtopf geben, 5 Sek./ Stufe 5 zerkleinern, herunterschieben.
2. Öl zugeben und 2 Min./Varoma/Stufe 1 andünsten. Mehl und Curry in den Mixtopf zugeben, 1 Min./Varoma/Stufe 1 andünsten. Milch, Wasser und Gemüsebrühepaste in den Mixtopf geben. Alles 10 Sek./Stufe 6 pürieren.
3. Paprika putzen, waschen und klein würfeln. Mit gefrorenen Erbsen in den Mixtopf geben und 15 Min./100 °C/Linkslauf/Stufe 1 ohne Messbecher kochen.
4. Inzwischen Eier in kochendem Wasser in ca. 8 Min. hart kochen. Naan-Brote nach Packungsanweisung im Toaster oder in der Pfanne erhitzen und in Stücke schneiden. Frühlingszwiebelgrün in schmale Röllchen schneiden. Eier kalt abschrecken, pellen und halbieren.
5. Currysauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Eier in die Sauce geben, mit Frühlingszwiebelgrün bestreuen und mit dem Naan-Brot servieren.

## Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 745 kcal - 40 g E - 31 g F - 77 g KH