



Currygemüse mit gebratenem Ei

Zeit gesamt
🕒 45min

Zubereitungszeit
🕒 45min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------|-------|
| Auberginen | 300 g |
| Zucchini | 300 g |
| Karotten | 300 g |
| Brokkoli | 500 g |
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Öl | 7 EL |
| Salz | |
| Currypulver | 1 TL |
| Pfeffer, schwarz | |
| Crème fraîche | 200 g |
| Eier | 4 St. |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne mit Deckel

1. Aubergine, Zucchini und Karotten waschen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Zwiebel halbieren, schälen und klein würfeln.
2. In einer Pfanne 3 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Auberginen darin mit etwas Salz rundherum ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Herausnehmen. Zucchini mit 1 EL Öl in die Pfanne geben und ca. 4 Min. anbraten und salzen. Ebenfalls herausnehmen.
3. Karotten, Brokkoli und Zwiebel mit 1 EL Öl in die Pfanne geben und 3 Min. anbraten. Mit Currypulver bestäuben, salzen, pfeffern und 1 Min. anschwitzen. Mit 200 ml Wasser ablöschen und Crème fraîche einrühren. Zugedeckt ca. 8–10 Min. schmoren.
4. Aubergine und Zucchini wieder zufügen, erhitzen und ggf. nachwürzen. Zugedeckt nur noch warm halten. In einer weiteren Pfanne restliches Öl mit etwas Salz erhitzen und Eier darin zu Spiegeleiern braten. Currygemüse und Spiegeleiern auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu schmeckt [Dinkel-Kerne-Brot mit Kräutern](#).

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 420 kcal |
| Kohlenhydrate | 28 g |
| Eiweiß | 14 g |
| Ballaststoffe | 9 g |
| Fette | 30 g |