



**Dauer:** Schnell

**Kategorie:** Isst-Gut-Rezept Restlküche

Hauptspeisen Vegetarisch

**Saison:** Ganzjährig Ostern

**Für:** 4 Personen

**Verfasst von:** Marion Riepler

## Zutaten

6 STUECK Eier

300 G Roggenreis

300 ML Milch

100 G Gemüsebrühe

1 STUECK Zwiebel

1 STANGE Lauch

2 STUECK Knoblauchzehen

2 STUECK Zucchini

---

4 STUECK      Karotten

---

400 G          Tomaten in Stücken

---

2 EL            Tomatenmark

---

200 ML        Joghurt

---

1 EL            Rapsöl

---

2 TL            Currypulver

---

1 TL            Kurkuma

---

1/2 TL          Kreuzkümmel

---

Chili nach Geschmack

---

Salz

---

Pfeffer

---

## Zubereitung

### 1. Reis bzw. Roggenreis kochen

Roggenreis kochen – einfach zubereitet:  
Roggenreis ist eine regionale Alternative zu Reis und passt gut zu herzhaften Gerichten.  
Richtig zubereitet wird er locker und aromatisch.  
Kochzeit: ca. 25–30 Minuten  
Zubereitung (Quellmethode):  
Roggenreis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist.  
Mit der doppelten Menge Wasser oder Brühe aufkochen.  
Hitze reduzieren und zugedeckt köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist.  
Während des Kochens nicht umrühren – so bleibt er locker.

### 2. Eier vorbereiten - hart kochen, schälen und halbieren.

### 3. Gemüse anbraten. Dazu Zwiebel würfeln, Knoblauch fein hacken. Lauch, Zucchini und Karotten in Stücke schneiden. Alles in erhitztem Öl 5–7 Minuten anschwitzen.

### 4.

Saucenbasis aufbauen. Dazu Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten – das bringt Tiefe in die Sauce.

Danach Tomaten, Gemüsebrühe und Milch zugeben.

5. Würzen & köcheln lassen. Dazu Currygewürz, Salz und Pfeffer einrühren.  
Etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen.
6. Verfeinern. Dazu Joghurt unterrühren (nicht mehr stark kochen, sonst flockt er).
7. Vorbereitete Eierhälften in die Sauce legen und kurz ziehen lassen.

1. Anrichten. Curry mit Reis servieren.

Tipp: Perfekt nach Ostern

Übrig gebliebene Ostereier lassen sich hier sinnvoll verwerten – ohne dass es nach „Resteküche“ schmeckt.

Ein cremiges Eier-Curry, verfeinert mit Gewürzen und serviert mit Roggenreis aus Salzburg. Dieses Gericht verbindet vertraute Küche mit regionalen Zutaten und bringt Abwechslung auf den Teller – herzhaft, sättigend und überraschend vielseitig.

Curry muss nicht exotisch sein, um gut zu sein. Es geht auch regional! Perfekt, um gekochte Eier sinnvoll zu verwerten – und dabei richtig gut zu essen.

Ei ist nicht gleich Ei: Entdecke, warum es als echtes Nährstoffwunder gilt – und was wirklich drin steckt. [Jetzt die ganze Genussgeschichte lesen!](#)

Wohin mit all den Ostereiern? Diese Tipps zeigen dir einfache und kreative Wege zur Verwertung – [jetzt reinlesen & nichts verschwenden!](#)