



# Veganer Curry-Eierreis mit Kichererbsen & Edamame

🕒 Preparation time: 15 minutes  
👨‍🍳 Cooking time: 0 minutes  
**Total time: 15 minutes**

👤 Portions: 2

## Zutaten (2 Portionen)

- 380 gekochter Reis (entspricht ca. 140-150 g ungekochter Reiss)
- 80 g Zwiebeln
- 1/2 Paprika
- 1 EL Olivenöl
- 3-4 EL Seidentofu
- 1 TL Kurkuma
- 1/2 TL Kala Namak (indisches Schwefelsalz)
- 1 EL Currypulver (z.B. Hot Madras Curry oder Bombay Curry)
- 1 Prise Salz
- 1-2 TL Sojasoße
- 70-90 g Kichererbsen, gekocht und gespült
- 80-100 g TK Edamame oder Erbsen, aufgetaut
- 1 Handvoll Koriander oder Petersilie, gehackt
- Optional: Kürbiskerne zum Garnieren

## Zubereitung (15 Minuten)

1. Falls du keinen gekochten Reis (übrig) hast, koche für dieses Rezept 150 g Reis mit ca. 340 ml Wasser auf mittlerer Hitze und gebe beim Kochen etwas Salz hinzu. Je nach Reissorte variiert die Kochzeit und es kann sein, dass du etwas Wasser nachgießen musst. Ich selbst benutze gerne Basmatireis. Denn dieser schmeckt super lecker und kocht nur 12-15 Minuten.
2. 80 g Zwiebeln schälen, halbieren und dünn aufschneiden. Paprika waschen und 1/2 Paprika würfeln. TK-Edamame oder -Erbsen (mit heißem Wasser) auftauen.
3. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstreifen darin kurz glasig dünsten. Dann 3-4 EL Seidentofu hinzu geben, leicht zerdrücken und einige Minuten mit anbraten. Dabei 1 TL Kurkuma und 1/2 Kala Namak hinzu geben.
4. Dann den gekochten Reis untermengen und die Zutaten mit Currypulver, Salz und 1-2 TL Sojasoße würzen. Paprikawürfel, Kichererbsen sowie Edamame hinzufügen und die Zutaten nochmals ein paar Minuten anbraten. Zum Schluss nach Belieben gehackten Koriander oder Petersilie untermengen und den gebratenen Reis mit Salz abschmecken.
5. Reis auf Tellern anrichten, optional mit Kürbiskernen bestreuen und mit Koriander oder Petersilie garniert servieren.

Natürlich könntest du diese Reisgericht auch ohne den veganen Ei-Ersatz, also den Seidentofu, zubereiten. Jedoch ist das Gericht dann nicht so "saftig". Ich würde dann auf jeden fall Hummus oder einen anderen Dip dazu servieren.

**Tipp:** Wenn du bei den Zutaten zu diesem veganen Curry-Eierreis die Sojasoße durch Tamari oder Coco Aminos ersetzt oder einfach mehr Salz sowie Pfeffer verwendest, ist dieses Rezept auch glutenfrei!