



R e z e p t

Currylinsen mit Weicheiern

Das Schöne an diesem Gericht: Trotz seiner vielen Interpretationsmöglichkeiten kommt am Ende mit hoher Wahrscheinlichkeit etwas Köstliches heraus. Linsen, Kokosmilch und indische Gewürze treffen auf Reis und weich gekochte Eier. Delikat!

Zutaten für 4 Personen

- 200 g Puy-Linsen (oder andere kleine Linsen)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bio-Limette
- 400 ml Kokosmilch
- 1 daumendickes Stück frischer Ingwer (3 cm lang)
- 2 EL mittelscharfes Currypulver
- 3 Kardamom-Kapseln
- Muskatnuss, Chilipulver, Salz, Pfeffer, Butter
- 8 Eier (Größe L)
- 150 g Basmati-Reis

Zubereitung

- Die Linsen zuerst 3 Minuten lang in kochendem Salzwasser blanchieren, durch ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.
- Zwiebeln würfeln, Knoblauch hacken, Ingwer schälen und reiben, alles in etwas Butter glasig andünsten, dabei salzen und pfeffern.
- Currypulver und Kardamomkapseln einrühren, kurz mitdünsten und mit der Kokosmilch sowie zusätzlich 100 ml Wasser ablöschen.
- Die Schale von der Limette dünn abreiben, Limettensaft auspressen, mit den Linsen in die Sauce geben und alles aufkochen. Bei mittlerer Hitze offen etwa 35 Minuten köcheln, bis die Linsen gar sind und die Sauce leicht cremig ist.
- In der Zeit auch den Reis kochen.
- Kardamomkapseln aus dem Linsencurry herausfischen. Mit Chilipulver und Muskatnuss abschmecken, warmhalten.
- Die Eier maximal 5 Minuten kochen, das Eigelb sollte noch flüssig sein. Kalt abschrecken, vorsichtig pellen.
- Gekochten Basmati-Reis in Suppenteller verteilen, Currylinsen darüber gießen, jeweils 2 Eier obenauf legen und so zerschneiden, dass das Eigelb über die Linsen läuft.

„Alles in Butter“ vom 21.02.2026

Autor: Helmut Gote

Redaktion: Alina Eckelmann