Rezept

Auberginen-Curry mit Kichererbsen

Ein Rezept von Auberginen-Curry mit Kichererbsen, am 28.04.2024

Zutaten

2	Auberginen (ca. 500 g)
1 kleines Stück	Ingwer (ca. 1 cm)
1 TL	braune Senfkörner
1/2 TL	gemahlener Koriander
1 Dose	stückige Tomaten (400 g)
1 kleine Dose	Kichererbsen (Abtropfgewicht 240 g)
200 g	Joghurt
	Salz
1	Knoblauchzehe
5 EL	neutrales Pflanzenöl
je 1 TL	gemahlener Kreuzkümmel (Cumin) und gemahlene Kurkuma (Gelbwurz)
1 Prise	Cayennepfeffer (+ mehr zum Abschmecken)
1/2 Bund	Koriandergrün (nach Belieben)
	Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min

Zubereitung

1. Die Auberginen waschen, die Stielansätze abschneiden und das Fruchtfleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Diese in ein Sieb geben, mit Salz vermischen und ca. 30 Min. Wasser ziehen lassen.

2. Den Ingwer und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Auberginenwürfel mit Küchenpapier trocken tupfen und in zwei Portionen in einer weiten, hochwandigen Pfanne in je 2 EL Öl bei mittlerer Hitze rundum je ca. 5 Min. anbraten, dann herausnehmen.

3. In der Pfanne den übrigen EL Öl erhitzen und bei mittlerer Hitze die Senfkörner darin ca. 30 Sek. rösten, bis sie zu hüpfen anfangen. Gehackten Ingwer und Knoblauch dazugeben und unter Rühren kurz mitbraten.

4. Die Auberginenwürfel, die restlichen Gewürze, die stückigen Tomaten und 100 ml Wasser mit in die Pfanne geben und umrühren. Alles aufkochen und bei kleinster Hitze zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen.

5. Inzwischen, falls verwendet, das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

6. Die Kichererbsen abgießen, mit ins Curry geben und darin ca. 3 Min. erhitzen. Das Curry mit Salz, Zucker und Cayennepfeffer abschmecken.

7. Die Pfanne vom Herd ziehen und den Joghurt unterrühren. Sofort mit den Korianderblättchen bestreut servieren. Dazu schmeckt Basmatireis.