

Rezept

Auberginen-Curry mit Joghurtsauce

Ein Rezept von Auberginen-Curry mit Joghurtsauce, am 29.03.2023

Zutaten

1 große Aubergine (ca. 400 g)	Salz
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)	2 Tomaten
2 EL Butterschmalz	1 EL Currypulver
200 g Joghurt (3,5 % Fett)	1/2 Bund Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Die Aubergine waschen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden, mit Salz bestreuen und ca. 10 Min. Wasser ziehen lassen.

2. Inzwischen die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken. Die Tomaten waschen und ohne Stielansätze klein schneiden. Die Auberginenwürfel ausdrücken und mit Küchenpapier trocken tupfen.

3. Das Butterschmalz in einer Pfanne (oder einem Wok) erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Currypulver darin 1 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Aubergine dazugeben und 2-3 Min. unter Rühren braten. 2 EL vom Joghurt für die Garnitur zurückbehalten, den Rest mit den Tomaten unter das Curry mischen und dieses zugedeckt ca. 10 Min. schmoren lassen, gelegentlich umrühren.

4. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter fein schneiden. Das Curry mit Salz abschmecken, die Petersilie unterziehen, dann auf zwei Teller verteilen, mit dem übrigen Joghurt garnieren und mit Fladenbrot servieren.