

Rezept

Auberginen-Curry mit Lupine

Ein Rezept von Auberginen-Curry mit Lupine, am 26.04.2024

Zutaten

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1 Zwiebel (ca. 80 g) | 1 Knoblauchzehe |
| 30 g Ingwer | 15 g Butterschmalz |
| 2 Möhren (ca. 160 g) | 1 Aubergine (ca. 300 g) |
| 400 g Tomaten | 10 g rote Currypaste (2 TL) |
| 200 g Lupinenfilet | 1 Dose Kichererbsen (250 g Abtropfgewicht) |
| 5 g Gemüsebrühe (Instant) | Salz |
| Pfeffer | 1 EL Limettensaft |
| 2 EL Röstzwiebeln | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal, 28 g F, 36 g EW, 40 g KH

Zubereitung

- 1.** Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, grob schneiden und im Mixtopf 3 Sek. / Stufe 5 hacken. Mit dem Spatel am Topfrand nach unten schieben, dann mit dem Butterschmalz 3 Min. / 120° / Stufe 1 dünsten.

- 2.** Die Möhren schälen, in ca. 3 cm große Stücke schneiden und im Mixtopf 3 Sek. / Stufe 5 hacken. Die Aubergine waschen, putzen und ca. 3 cm groß schneiden. Zu den Möhren geben und 2 Sek. / Stufe 5 hacken. Mit dem Spatel am Topfrand nach unten schieben.

- 3.** Von den Tomaten den Stielansatz ausschneiden. Tomaten überbrühen, abschrecken, häuten, dann grob würfeln. Mit der Currypaste in den Mixtopf füllen und alles 5 Min. / 120° / Linkslauf / Sanfrührstufe dünsten.

- 4.** Das Lupinenfilet 1 ½ cm groß würfeln. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Lupinenfilet und Kichererbsen mit Instant-Brühe und 200 g Wasser mit in den Mixtopf geben. Das Curry 10 Min. / 120° / Linkslauf / Sanfrührstufe weitergaren. Mit ½ TL Salz, ¼ TL Pfeffer und Limettensaft würzen und mit Röstzwiebeln bestreut servieren.