

Rezept

Auberginen-Kokos-Curry

Ein Rezept von Auberginen-Kokos-Curry, am 25.04.2024

Zutaten

3 EL Kokosraspel	1 große Aubergine
3 Kartoffeln	2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 große Tomate
3 EL Öl	1 Stange Zimt
1 TL Fenchelsamen	10 Curryblätter
2 TL gemahlener Koriander	$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver
Salz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Kokosraspel in 8 EL Wasser einweichen. Aubergine waschen, putzen und ca. 3 cm groß würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und 1 cm groß würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen, hacken. Tomate waschen und ohne den Stielansatz klein würfeln.
2. Das Öl in einem Topf oder Wok erhitzen, darin die Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Zimt, Fenchelsamen und Curryblätter zugeben und unter Rühren braten, bis die Zwiebeln hell gebräunt sind. Gemahlene Koriander und Chilipulver mit 2 EL Wasser unterrühren, 2 Min. weiterbraten. Auberginen und Kartoffeln zugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren 5 Min. braten.
3. Kokosraspel mit Einweichwasser, Tomate und $\frac{1}{4}$ l Wasser zugeben und salzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 25-30 Min. köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind, dabei die letzten 5 Min. offen köcheln lassen, damit die Sauce eindickt.