

Rezept

Auberginen-Pilz-Curry

Ein Rezept von Auberginen-Pilz-Curry, am 20.04.2024

Zutaten

2 Auberginen	600 g Champignons
1 Zwiebel	3 EL Rapsöl
1 TL Bockshornklee	3 TL Garam Masala (indische Gewürzmischung)
2 Dosen stückige Tomaten (à 400 g)	4 Stängel Koriandergrün
Salz	Pfeffer
2 gehäufter Esslöffel Sahnejoghurt	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal, 11 g F, 8 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Auberginen waschen, putzen und in 2 cm große Würfel schneiden. Die Pilze trocken abreiben und nach Belieben vierteln oder in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Bockshornklee und 2 TL Garam Masala ca. 1 Min. darin anbraten. Die Zwiebel dazugeben und 1 Min. mitbraten. Dann Auberginen und Champignons hinzufügen und bei großer Hitze 5-8 Min. anbraten. Die Tomaten dazugeben, das Curry zum Kochen bringen und 10 Min. bei schwacher Hitze zugedeckt köcheln lassen.
3. Inzwischen das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und samt der zarten Stängel hacken. Das Curry mit dem restlichen Garam Masala, Salz und Pfeffer abschmecken, auf vier Schalen verteilen, mit Joghurt toppen und mit Koriander bestreut servieren.