

Rezept

Auberginen-Spinat-Gemüse

Ein Rezept von Auberginen-Spinat-Gemüse, am 09.06.2026

Zutaten

300 g Spinat	1 große Aubergine
2 Tomaten	1 Knoblauchzehe
1 Stück frischer Ingwer (etwa 3 cm)	2-3 grüne Chilischoten
3 EL Ghee oder Erdnussöl	1 TL gemahlener Koriander
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

Zubereitung

1. Vom Spinat alle gelben, welken Blätter aussortieren. Reichlich kaltes Wasser ins Waschbecken laufen lassen. Spinat gut darin schwenken, herausnehmen und in ein Sieb zum Abtropfen geben.

2. Die Aubergine waschen, Stielansatz wegschneiden, Aubergine längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in 1 cm breite Streifen und diese in 1 cm große Würfel schneiden.

3. Die Tomaten waschen und fein würfeln, dabei die Stielansätze wegschneiden. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Ingwer schälen und reiben oder ganz fein würfeln. Chilischoten waschen, entstielen und in feine Ringe schneiden.

4. Ghee oder Öl in einem Wok erhitzen. Aubergine, Knoblauch, Ingwer, Chilis, Koriander und Kreuzkümmel darin bei mittlerer Hitze 1 Minute anbraten. Die Tomaten dazugeben und unter Rühren 3 Minuten weiterbraten, salzen. Deckel drauflegen und das Gemüse 5-7 Minuten garen. Bei Bedarf 2-3 EL Wasser dazugießen, damit nichts anbrennt.

5. Spinat unter die Aubergine und die Tomaten mischen und zugedeckt etwa 5 Minuten weiterköcheln lassen, ab und zu umrühren. Wenn die Auberginen weich genug sind, das Gemüse sofort servieren.