

Rezept

Erdnuss-Curry mit Knusper-Auberginen

Ein Rezept von Erdnuss-Curry mit Knusper-Auberginen, am 19.04.2024

Zutaten

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang)	2 mittelgroße Auberginen (ca. 400 g)
1 Möhre	150 g Jasminreis
Salz	3 EL Erdnussöl
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 Dose stückige Tomaten (400 g)
200 g Kokosmilch	3 EL Erdnussmus
2 TL Sambal Oelek	3 EL Sojasauce
1 EL Agavendicksaft	1 EL Limettensaft
30 g Erdnusskerne (geröstet, gesalzen)	½ Bund Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 800 kcal, 36 g F, 23 g EW, 90 g KH

Zubereitung

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und würfeln. Die Auberginen waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Möhre putzen, schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.
2. Zuerst den Wok, dann 2 EL Öl darin erhitzen. Die Auberginenwürfel dazugeben und unter Rühren ca. 7 Min. kräftig anbraten, dann herausnehmen. Den restlichen EL Öl in den Wok geben. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Möhre hinzugeben und 2 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Kreuzkümmel bestäuben. Tomaten und Kokosmilch zugeben. Erdnussmus, Sambal Oelek, Sojasauce, Agavendicksaft und Limettensaft unterrühren. Auberginen unterheben.
3. Die Erdnüsse grob hacken. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, diese grob hacken und mit den gehackten Nüssen auf das Curry streuen. Dieses mit Reis servieren.