

## Rezept

# Khorak – Tamarinden-Schmorgemüse

Ein Rezept von Khorak – Tamarinden-Schmorgemüse, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>60 g</b> getrocknete Tamarinde (Asienladen)	<b>2</b> kleine Auberginen (400 g)
<b>1</b> Zucchini (200 g)	<b>2</b> Möhren (250 g)
<b>1</b> gelbe Paprika	<b>3</b> Tomaten (250 g)
<b>12 EL</b> Öl	<b>4</b> Zwiebeln (300 g)
<b>1 Stück</b> (walnussgroß) Ingwer	Meersalz
<b>200 g</b> Hackfleisch (z. B. Rinderhackfleisch)	<b>1</b> rote lange Chilischote
<b>1</b> große Knoblauchzehe	<b>1 gehäufter TL</b> gemahlene Kurkuma
<b>2 EL</b> Tomatenmark	<b>2 Prisen</b> Zimtpulver

## Außerdem

tiefe Auflaufform

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal, 16 g F, 18 g EW, 23 g KH

## Zubereitung

1. Tamarinde in 200 ml heißem Wasser einweichen und zur Seite stellen. Auberginen, Zucchini und Möhren waschen, putzen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, putzen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und die Tomaten in grobe Stücke schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl bei hoher Hitze erhitzen und erst die Auberginen darin anbraten, herausheben und auf Küchenpapier legen. Dann unter Zugabe von 2 EL Öl die Zucchini anbraten und herausnehmen. Nun nacheinander unter portionsweiser Zugabe von 2 EL Öl Paprika und Möhren anbraten, zum Entfetten auf Küchenpapier legen. In der Pfanne im verbliebenen Öl die Tomaten bei hoher Hitze kurz anbraten, aus der Pfanne nehmen.
2. Die Zwiebeln und den Ingwer schälen. 50 g Zwiebel und etwa ein Drittel vom Ingwer sehr fein raspeln und zusammen mit ½ TL Salz zum Hackfleisch geben, alles gut verkneten und aus der Masse walnussgroße Bällchen formen. Die Hackbällchen bei hoher Hitze in 4 EL Öl kurz rundum anbraten und aus der Pfanne nehmen.
3. Die Chilischote putzen, waschen und fein würfeln. Knoblauchzehe schälen. Die übrigen Zwiebeln grob schneiden und in der Pfanne mit 2 EL Öl bei hoher Hitze kurz glasig anschwitzen. Kurkuma, die Hälfte der Chilischote zufügen, den Knoblauch dazupressen, alles kurz mit andünsten.
4. In der Auflaufform die angebratenen Zutaten in Schichten einlegen: erst Zwiebeln, dann Möhren, dann Hackbällchen, darauf Zucchini, dann Auberginen, dann Paprika und zuletzt Tomaten.

5. Ein feines Sieb auf eine kleine Schüssel setzen. Die Tamarinde mit dem Einweichwasser hineingießen, mit einem Löffel das Tamarindenmark ausdrücken, bis die ganze Brühe ausgepresst ist. Das Tomatenmark, 1 ½ TL Salz, Zimt, die restliche Chilischote und 150 ml Wasser zufügen, alles gut vermischen und über das Gemüse gießen. Den Ofen auf 200° (Umluft) einstellen. Die Form sofort in den Ofen schieben und das Gemüse mit den Hackbällchen ca. 1 Std. 40 Min. schmoren.