

Rezept

Madrasgemüse

Ein Rezept von Madrasgemüse, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------|
| 1 Chilischote | 1 Knoblauchzehe |
| 30 g frischer Ingwer | 2 Zwiebeln |
| 1 Aubergine | 1-2 Zucchini |
| 1 EL Öl | 1-2 TL Madrascurry |
| 150 g Vollmilchjoghurt | 2 EL gemahlene Mandeln |
| 2 EL Tomatenmark | Salz |
| etwas Koriandergrün (nach Belieben) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 363 kcal

Zubereitung

1. Die Chilischote waschen und putzen, den Knoblauch und den Ingwer schälen. Alles fein hacken. Die Zwiebeln schälen und grob würfeln. Die Aubergine und die Zucchini waschen, putzen und mundgerecht würfeln.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln und die Knoblauch-Ingwer-Chili-Mischung darin unter Rühren anbraten. Zuerst den Curry einrühren, dann auch das Gemüse. Mit 100 ml Wasser ablöschen und zugedeckt 10 Min. schmoren.
3. Den Joghurt mit den Mandeln und dem Tomatenmark glatt rühren. Unter das Gemüse mischen und alles bei schwacher Hitze noch 5 Min. sanft garen.
4. Das Madrasgemüse mit Salz abschmecken und, nach Belieben mit Koriandergrün bestreut, servieren.