

Rezept

Veganes Auberginen-Curry

Ein Rezept von Veganes Auberginen-Curry, am 23.04.2024

Zutaten

1 Zwiebel	3 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (ca. 4 cm lang)	500 g Auberginen
2 Tomaten	1 EL Tamarindenpaste
6 EL Öl	1 1/2 TL braune Senfkörner
2 TL Kreuzkümmelsamen	1 1/2 TL gemahlene Kurkuma
2 TL gemahlener Koriander	1 Prise Cayennepfeffer (je nach gewünschter Schärfe auch mehr)
Salz	2 TL Zucker
½ Bund Koriandergrün	150 g ungesüßter Kokos-Joghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 595 kcal, 48 g F, 9 g EW, 29 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und grob würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die Auberginen waschen, putzen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Tomaten waschen und ohne Stielansätze grob würfeln. Die Tamarindenpaste mit 150 ml Wasser verrühren.
2. 4 EL Öl in einem Topf erhitzen. Die Auberginenstücke darin in ca. 8 Min. bei mittlerer Hitze rundum leicht hellbraun anbraten und herausnehmen. Die übrigen 2 EL Öl im Topf erhitzen und Senf und Kreuzkümmel darin bei großer Hitze anrösten, bis die Senfkörner anfangen zu springen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer zugeben und alles bei kleiner Hitze unter Rühren ca. 4 Min. anschwitzen.
3. Die übrigen Gewürze darüberstreuen und kurz unter Rühren anbraten, dann Auberginen und Tomaten zufügen. Mit dem Tamarindenwasser ablöschen und mit Salz und 1 TL Zucker würzen. Das Curry aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit den Koriander waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Sobald die Auberginen weich sind, das Curry mit Salz und eventuell weiterem Zucker abschmecken. Das Curry etwas abkühlen lassen - am besten schmeckt es eher warm als heiß. Dann mit Koriandergrün bestreuen und mit etwas Kokosjoghurt zu Basmatireis servieren.