

Auberginen-Curry

(nach Essen & Trinken 4/2013)

Auberginen und Süßkartoffeln vertragen viel Aroma und die angenehme Schärfe von Curry, Ingwer, Kokos und Zitrone.

ZUTATEN

Für 4 Portionen

600g Auberginen
Salz
50g Mandelstifte
1 Knoblauchzehe
350g (Gemüse-) Zwiebeln,
20g Ingwer
3 El Ghee oder Butterschmalz
2 El Currypulver
60g Sultaninen
400ml Kokosmilch,
400g stückige Tomaten a.d.Glas
500g Süßkartoffeln
Pfeffer
Zitronensaft
(4 Stiele Koriandergrün)

ZUBEREITUNG

1. Auberginen waschen, putzen und in 2 cm große Würfel schneiden, mit 1/2 TL Salz vermengen und in ein Sieb geben. 30 Minuten Wasser ziehen lassen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, beiseite stellen. Knoblauch und Zwiebel fein würfeln. Ingwer schälen, fein reiben. 1 EL Ghee in einem Schmortopf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Curry darüber stäuben, kurz mitrösten. Sultaninen, Kokosmilch, Tomaten und 300 ml Wasser zugießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten kochen lassen. Mit einem Schneidstab fein pürieren.

2. Auberginen trocken tupfen. Restliches Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Auberginen darin rundherum goldbraun anbraten. Süßkartoffeln schälen, in 2 cm große Würfel schneiden. Auberginen und Süßkartoffeln in die Sauce geben, zugedeckt weitere 30 Minuten garen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Korianderblättchen von den Stielen zupfen und hacken. Das Curry mit Koriander und Mandeln bestreut servieren.

Zusatztipps zur Zubereitung

Zu dem Auberginen-Curry schmeckt Gewürzreis:

1 EL Ghee erhitzen. 1/2 TL Kreuzkümmel, 3 Kardamomkapseln, 3 Gewürznelken und 2 TL Kurkuma darin unter rühren anrösten. 250 g Basmati-Reis, 700 ml Wasser und 1 TL Salz zugeben, aufkochen und bei kleiner Hitze offen 12–15 Minuten garen.

Ein einfacher Basmati-Vollkorn-Reis schmeckt allerdings auch sehr lecker dazu.

Zutaten für Auberginen-Süßkartoffel-Curry

Knoblauch

schöner, weißer Demeter-Knoblauch aus Spanien

100g **0,99 €**

Ingwer

100g **0,79 €**

Ghee

ayurvedische, geklärte Butter

150g **3,99 €**

Sultaninen

500g **3,49 €**

Kokosmilch

400ml **2,45 €**

geschälte Tomaten in Tomatensaft

660g **2,99 €**

Zitrone

Stk. **0,30 €**

Demeter Basmati-Reis hell

500g **3,99 €**

Demeter Basmati-Reis braun

500g **3,99 €**

Alle angebotenen Artikel stammen aus kontrolliert-ökologischem Anbau!

Bitte vergessen Sie nicht Ihren Namen auf den Bestellzettel zu schreiben!!!