



Auberginen-Curry

Vegetarisch

ZUTATEN

Frisch einkaufen

600 g Auberginen
500 g Süßkartoffeln
1 Gemüsezwiebel
Koriandergrün

Im Vorratsschrank

3 EL Butterschmalz/Ghee
60 g Sultaninen
1 Dose stückige Tomaten (400 ml)
1 Dose Kokosmilch (400 ml)
50 g Mandelstifte

Immer vorrätig

Salz, Pfeffer
1-2 EL Currysauce
1 Knoblauchzehe
20 g Ingwer
Zitronensaft
300 ml Wasser

ZUBEREITUNG

1. Auberginen in 2 cm große Würfel schneiden und in der Pfanne braten und beiseite stellen
2. Süßkartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Ca. 2-3 Minuten in kochendem Wasser garen und abgießen (sollten noch bissfest sein) und beiseite stellen
3. Mandelstifte goldbraun rösten
4. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln
5. Butterschmalz/Ghee erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
6. Curry drüberstreuen, kurz mitrösten
7. Sultaninen, Kokosmilch, Tomaten und 300 ml Wasser zugießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten kochen. Dann mit einem Pürierstab fein pürieren (Sauce kann gut am Vortag vorbereitet werden)
8. Auberginen, Süßkartoffeln in die Sauce geben und ca. 10-12 Minuten schmoren lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
9. Das Curry mit Reis, Koriander und den Mandelstiften anrichten.

MEIN TIPP

Wenn die Sauce anfängt zu kochen (20 Minuten) setze ich den Reis auf. Dann ist alles nach ca. 30 Minuten fertig.