



Auberginen-Curry

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🕒 30min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Auberginen	2 St.
Salz	
Spitzpaprika	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Peperoni Mix	1 St.
Öl	10 EL
Currypulver	1 EL
Tomaten, passiert	400 g
Kokosnussmilch	400 ml
Basmatireis	300 g
Speisestärke	3 EL
Koriander, frisch	10 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

1. Auberginen waschen, Enden entfernen und in grobe Würfel schneiden. In einem Sieb Auberginenwürfel kräftig salzen und beiseitestellen. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und grob in Würfel schneiden. Knoblauch schälen. Zwiebel halbieren und schälen. Peperoni waschen, halbieren und Kerngehäuse entfernen.
2. In einem hohen Gefäß oder einer Küchenmaschine Zwiebel, Knoblauch, Paprika, Peperoni, 6 EL Öl und Curry zu einem feinen Püree pürieren. In einem Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Püree darin ca. 5 Min. unter gelegentlichem Rühren anbraten. Anschließend mit passierten Tomaten und Kokosnussmilch auffüllen und ca. 20 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und ca. 12 Min. garen.
3. In einem tiefen Teller Speisestärke mit 1/2 TL Salz vermengen. Auberginen waschen und trocken tupfen. Auberginenwürfel in der Speisestärke wenden. In einer Pfanne 3 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Auberginenwürfel ca. 5 Min. rundherum kross anbraten.
4. Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Currysauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis auf Teller anrichten, Sauce und Auberginenwürfel dazugeben und mit Koriander bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Das Auberginen-Curry eignet sich super zum Mitnehmen und Wiederaufwärmen. Dazu passt [Naan – Indisches Fladenbrot](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	779 kcal
Kohlenhydrate	95 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	40 g