

Auberginen-Curry

Für 4 Portionen • Pro Portion: 220 kcal, 3 g E, 18 g F, 12 g KH

400 g Auberginen

Salz

4 Lauchzwiebeln

1 Stück Ingwer (walnussgroß)

2 Knoblauchzehen

1 kleine Chilischote

15 g Kokosöl

1 gelbe Paprikaschote

1 Fleischtomate

2 Stängel frischer Koriander (ersatzweise Petersilie)

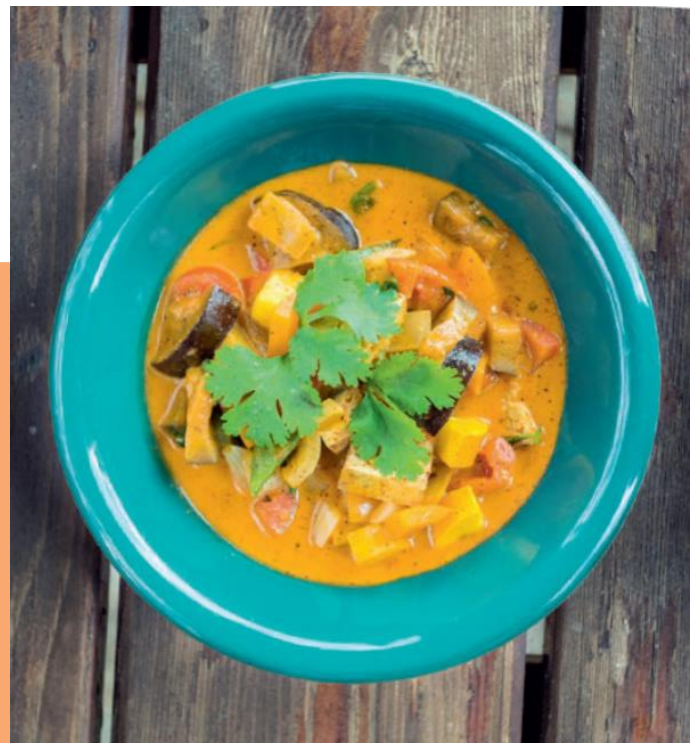
je 1 TL gemahlener Koriander, Kreuzkümmel und Kurkuma

1 EL Madras-Currypulver

400 ml Kokosmilch (fettreduziert)

Pfeffer

Limettensaft



1. Die Auberginen waschen, Stielansätze entfernen und Fruchtfleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Salzen und 15 Minuten ziehen lassen.
2. Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und grob zerschneiden. Ingwerwurzel und Knoblauchzehen schälen. Die Chilischote waschen, längs halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch grob hacken.
3. Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Chilischote in den Mixtopf geben, Messbecher aufsetzen und 5 Sekunden/Stufe 5 zerkleinern. Das Kokosöl dazugeben und alles 3 Minuten/100 °C/Stufe 1,5 andünsten.
4. Die Paprikaschote waschen, putzen und würfeln. Die Tomate waschen, halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch ebenfalls würfeln. Koriander waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stängeln zupfen und beiseitestellen.
5. Die Gewürze mit der Kokosmilch in den Mixtopf geben und 10 Minuten/100 °C/ Stufe 1 einkochen lassen.
6. Die Auberginen ausdrücken und mit Paprika- und Tomatenwürfeln in den Mixtopf geben. Gemüse weitere 15 Minuten/95 °C/Stufe 1 linksdrehend weich kochen.
7. Curry mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken, auf vier tiefe Teller verteilen und mit den Korianderblättern garniert servieren.

TIPP: Für eine besonders aromatische Note im Gericht können Sie statt des gemahlenden Korianders und Kreuzkümmels ganze Samen verwenden, die Sie in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten und dann 20 Sekunden/Stufe 10 im Thermomix® mahlen.