



Auberginengemüse – ayurvedisch

Zutaten für 2 Portionen

Für das Auberginengemüse

- 450 g Auberginen – waschen und Strunk entfernen
- 100 g rote Zwiebel – schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden
- 2 Knoblauchzehen – schälen und fein reiben
- 1 TL frischer Ingwer – waschen und mit der Schale reiben
- 50 g getrocknete Tomaten, eingelegt – abtropfen lassen und in Streifen schneiden
- 50 g Erdnüsse ungesalzen – fettfrei rösten

Weitere Zutaten und Gewürze

- 200 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Kokosmilch
- 2 EL Olivenöl, erhitzbar
- 1 TL Zitronensaft
- 2 TL Currypulver
- 1 TL Kurkumapulver
- ½ TL Korianderpulver
- ½ TL Kreuzkümmelpulver
- ½ TL Bockshornkleesamen, gemahlen
- 2 EL gehackter Koriander
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Die Auberginen halbieren und in kleine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben, mit ½ TL Salz bestreuen und 10 Min. ziehen lassen. Anschliessend ausdrücken und mit einem Tuch trocknen (sonst spritzt es in der Pfanne).

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenwürfel darin 4 Min. kräftig anbraten, bis die Würfel schön gebräunt sind.

Dann Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und die Tomatenstreifen dazugeben und 2 Min. mitbraten. Alle Gewürze - ausser Korianderpulver, Salz und Pfeffer - dazugeben und verrühren.

Mit Gemüsebrühe ablöschen und 5 Min. leicht einköcheln lassen. Dann die Kokosnussmilch, den Zitronensaft und das Korianderpulver dazugeben, nochmals 5 Min. leicht köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Auberginengemüse auf zwei Teller verteilen und mit dem gehackten Koriander sowie den Erdnüssen bestreut servieren.

Tipp: Dazu kannst du einen feinen Basmatireis genießen.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 439 kcal
- Kohlenhydrate: 18 g
- Eiweiß: 13 g
- Fett: 33 g