

Auberginen-Süßkartoffel-Curry (S&K 03/2015)



Zutaten :

Leichte Hauptmahlzeit - v g l

leicht - 4 Portionen

Gesamtzeit: 50 Min.

Pro Portion 415 kcal, F: 20 g, E: 6 g, KH: 53 g

- 1 Aubergine
- Salz
- 400 g Süßkartoffeln
- 25 g Kurkuma
- 3 Knoblauchzehen
- 2 rote Zwiebeln
- 5 EL neutrales Pflanzenöl
- 1 EL Kokosflocken
- 1 EL Thai Currypaste und 500 ml Gemüsebrühe (beides glutenfrei)
- 100 ml frisch gepresster Orangensaft
- 200 ml Kokosmilch
- 250 g Basmatireis
- 3 Bananen
- 1 Handvoll Basilikum oder Koriander

Zubereitung :

1. Aubergine putzen, in 2-3 cm große Würfel schneiden, leicht mit Salz bestreuen und 5 Min. ziehen lassen.
2. Süßkartoffeln schälen, waschen und in etwa 3 cm große Stücke schneiden. Kurkuma und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden.
3. 3 EL Pflanzenöl in einer breiten Pfanne erhitzen. Auberginenwürfel mit Küchenpapier trocken tupfen und im heißen Fett von allen Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
4. Restliches Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Darin Kurkuma, Knoblauch und Zwiebeln farblos anschwitzen, Süßkartoffeln, Kokosflocken und Currypaste zufügen und kurz mit anschwitzen. Auberginen zufügen, das Ganze mit Gemüsebrühe und Orangensaft auffüllen und mit Salz würzen. Das Curry bei geschlossenem Deckel 15 Min. leise köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Den Deckel abnehmen, Kokosmilch angießen und unter gelegentlichem Umrühren weitere 10-15 Min. köcheln lassen. Basmatireis nach Packungsangabe zubereiten.
5. Kurz vor dem Servieren die Bananen in 1 cm breite Scheiben schneiden, unter das Curry rühren und abschmecken. Basilikumblättchen über das Curry streuen. Das Curry mit Basmatireis servieren.