



Kichererbsencurry mit Aubergine

dazu selbst gebackenes Fladenbrot



20-30min



2 Portionen

Die indische Küche kennt keine Grenzen und begeistert uns immer wieder aufs Neue. Heute möchten wir unsere Begeisterung auch mit dir teilen und präsentieren ein cremiges, würzig-aromatisches Curry mit angebratenen Kichererbsen, Auberginen und Tomaten. Dazu servierst du einen Klecks Joghurt und selbst gebackenes Fladenbrot. Vegetarisch. Praktisch. Gut!

Was du von uns bekommst

- 10g Koriander
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 2 Pck. Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1 Aubergine
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 150g Weizenmehl ¹
- 1 Pck. Backpulver
- 1 Becher Joghurt ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Nudelholz
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 838kcal, Fett 37.0g, Kohlenhydrate 102.5g, Eiweiß 21.1g



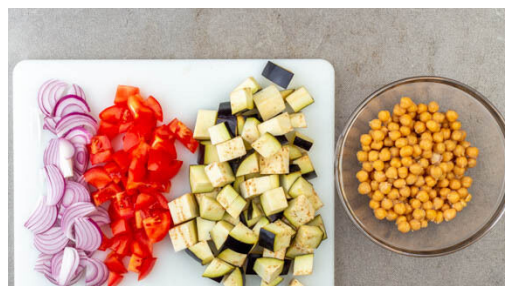
1. Currypaste zubereiten

Die **Korianderblätter** abzupfen und grob schneiden, die **Stängel** fein schneiden. Die **Knoblauch-Ingwer-Paste**, die **½ der Korianderstängel** und die **Gewürzmischung** in einem hohen Gefäß mit 1EL Pflanzenöl zu einer **Paste** pürieren.



4. Teig zubereiten

Das **Mehl** mit der **½ des Backpulvers** und je 1 Prise Salz und Pfeffer mischen, dann die **restlichen Korianderstängel**, die **½ des Joghurts** und 4-5EL Wasser hinzugeben und alles zu einem glatten **Teig** verkneten. Ggf. mehr Wasser hinzugeben.



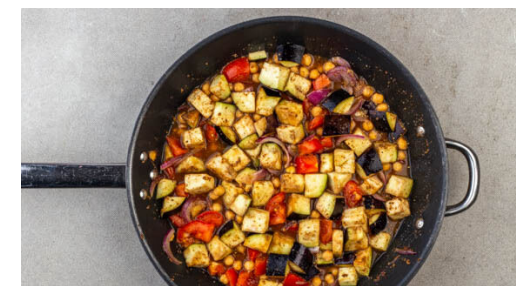
2. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Tomaten** und die **Aubergine** in 2-3cm große Würfel schneiden. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



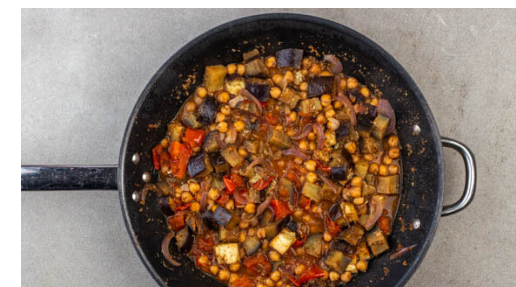
5. Brote zubereiten

Den **Teig** erneut durchkneten und zu **4 etwa gleich großen Kugeln** formen. Jede **Teigkugel** zu einem **dünnen Fladen** ausrollen, dann jeweils **2 Fladen** in einer zweiten großen Pfanne mit je 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. braten, bis die **Brote** goldbraun und gar sind.



3. Curry ansetzen

Die **Zwiebeln** und die **Currypaste** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Die **Tomaten**, die **Auberginen** und die **Kichererbsen** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer hinzugeben und 3-4Min. weiterbraten. Mit 250ml Wasser ablöschen, zum Köcheln bringen und abgedeckt 13-15Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.



6. Curry fertigstellen

Falls das **Curry** zu trocken sein sollte, esslöffelweise Wasser hinzugeben. Das **Curry** mit 1EL Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken, dann mit dem **restlichen Joghurt** und dem **Fladenbrot** anrichten und mit den **Korianderblättern** garniert servieren.