



Veganes Auberginen-Curry

mit roten Linsen und Koriander



30-40min



2 Portionen

Currys gehen einfach immer! Unserer Meinung nach sind sie neben Salaten wohl mit die wandelbarsten Gerichte und lassen sich wunderbar durch verschiedene Gemüsesorten, Hülsenfrüchte oder Gewürze erweitern. Wir haben uns heute für zart geschmorte Auberginen und nussig-sämige rote Linsen entschieden, die zusammen mit frischen Kräutern und tomatiger Basis eine tolle Figur machen. Wohl bekomm's!

Was du von uns bekommst

- 1 große Aubergine
- 1 Zwiebel
- 10g Koriander & Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 200g rote Linsen
- 1 Pck. Madras-Currypulver ¹
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

Senf (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 697kcal, Fett 32.3g, Kohlenhydrate 67.6g, Eiweiß 26.1g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Aubergine** in 2-3cm große Würfel schneiden und mit 1 Prise Salz vermengen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Korianderblätter** von den **Stängeln** zupfen und die **Stängel** fein schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



4. Auberginen verfeinern

Die **Auberginen** mit dem **Currypulver** vermengen und ca. 1Min. weiterbraten. 1EL Essig, 100ml Wasser und die **½ des Brühgewürzes** unterrühren. Alles zu den **Linsen** in den Topf geben und weitere 1-2Min. köcheln lassen.



2. Linsen garen

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Korianderstängel** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 5-7Min. leicht anbräunen. Die **Dosentomaten** und 400ml Wasser angießen, die **Linsen** zugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 20Min. köcheln lassen, bis die **Linsen** gar sind. Anschließend nach Geschmack salzen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **restlichen Kräuter** grob schneiden. Das **Curry** mit 1 kräftigen Prise (weißem) Pfeffer würzen und ggf. mit **Brühgewürz** und Zucker abschmecken. **¾ der Kräuter** unterrühren, das **Auberginen-Curry** mit den **restlichen Kräutern** garnieren und mit etwas Olivenöl beträufelt servieren.



3. Auberginen braten

Die **Auberginen** (ggf. portionsweise) in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 6-8Min. anbraten, bis sie gar und leicht gebräunt sind.



6. Das gewisse Etwas

Wer ein Süßmäulchen und Fan der indischen Küche ist, ergänzt die Auberginen in Schritt 4 um eine kleine Handvoll Rosinen. Man könnte es aber auch ein wenig schlichter halten und das leckere Curry einfach mit einem großen Klecks Joghurt und etwas frischem Brot genießen - Naan eignet sich dazu hervorragend ...