



Ei auf Auberginen-Kokos-Curry

dazu Spinatsalat



ca. 30min



2 Portionen

Currys gehen einfach immer. Unserer Meinung nach gehören sie – neben Salaten – zu den vielseitigsten Gerichten überhaupt und lassen sich wunderbar mit verschiedenen Zutaten variieren. Wir haben uns für gebratene Auberginen in einer cremigen Kokosmilch-Tomatensauce mit würzigem Feta und frischem Koriander entschieden. Gekochte Eier und einen Spinatsalat gibt es gleich dazu. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Aubergine
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 200ml Kokosmilch
- 2 Bio-Eier ¹
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 50g Feta ²
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- kleiner Topf
- Messbecher

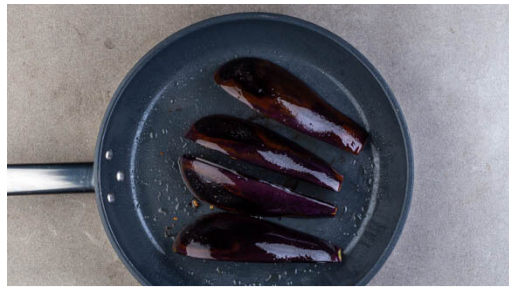
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Enthält: **Eier** (1), **Milch** (2).

Nährwertangaben pro Portion

Energie 541kcal, Fett 44.0g, Kohlenhydrate 19.3g, Eiweiß 16.1g



1. Aubergine anbraten

Die **Aubergine** längs vierteln und mit Salz würzen. 1EL Olivenöl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Die **Schnittflächen der Auberginen** ca. 2Min. pro Seite goldbraun anbraten. Beim Wenden ggf. etwas mehr Öl hinzugeben. Inzwischen die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Auberginen** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



2. Zwiebel braten

¼ der Zwiebelstreifen für den **Salat** beiseitelegen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. 1EL Butter in der Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen, dann die **übrigen Zwiebelstreifen** und den **Knoblauch** 3–4Min. anbraten. Die **Gewürzmischung** und **¼ des Tomatenmarks** unterrühren und ca. 1Min. weiterbraten, bis es duftet und leicht geröstet ist.



3. Auberginen köcheln

Die **Kokosmilch** und 40ml Wasser nach und nach unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die **Sauce** zum Köcheln bringen. Die **Auberginen** in die **Sauce** legen und abgedeckt ca. 8Min. sanft köcheln lassen, bis sie weich sind. **Tipp:** Man sollte die **Auberginen** mit einer Gabel durchstechen können.



4. Eier kochen

Inzwischen in einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in ca. 6Min. weich kochen. **Tipp:** Wer **härtere Eier** mag, kocht sie 2Min. länger. Die **Eier** abgießen, kalt abschrecken und schälen.



5. Sauce verfeinern

Die **Auberginen** an den Rand der Pfanne schieben und die **½ des Spinats** in die **Sauce** einrühren, bis er zusammenfällt, dabei ggf. 1–2EL Wasser zugeben. Dann die **Auberginen** und den **Spinat** gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Den **Feta** über die **Sauce** krümeln und die **Sauce** ca. 5Min. offen köcheln lassen, bis der **Feta** weich und die **Sauce** leicht ange dickt ist.



6. Salat zubereiten

In einer Schüssel die **aufbewahrten Zwiebeln** und den **restlichen Spinat** mit ½EL Olivenöl, ½EL Essig sowie je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer zu einem **Salat** vermengen. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Eier** halbieren. Das **Auberginen-Kokos-Curry** mit den **Eiern** anrichten, mit dem **Koriander** garnieren und mit dem **Spinatsalat** servieren.