



Kokos-Curry mit Kichererbsen und gerösteten Auberginen an Reis



Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Auberginen	4 St.
Salz	
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Ingwer, frisch	20 g
Koriander, frisch	20 g
Öl	5 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Currypulver	
Kichererbsen	265 g
Basmatireis	300 g
Zucker	
Tomaten, gehackt	400 g
Kokosnussmilch	400 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf, Backblech mit Backpapier, Sieb, Küchenpapier

1. Ofen auf 240 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Auberginen waschen, Enden entfernen und in ca. 2 cm große Stücke würfeln. Salzen und in einem Sieb über dem Waschbecken ca. 10 Min. Feuchtigkeit ziehen lassen.
2. Zwiebeln halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen.
3. Auberginen ausdrücken, gut trocken tupfen und in einer Schüssel mit 4 EL Öl, Salz, Pfeffer und Curry marinieren. Auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und im Ofen ca. 15 Min. garen. Kichererbsen in das Sieb abgießen und abtropfen lassen.
4. In einem Topf Reis mit ca. 450 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und anschließend zugedeckt auf kleiner bis mittlere Stufe ca. 10 Min. garen.
5. In einem Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin ca. 2 Min. andünsten. Kichererbsen zugeben und kräftig mit Salz, Pfeffer, Curry und Zucker würzen. Mit gehackten Tomaten und Kokosmilch ablöschen und ca. 5 Min. köcheln.
6. Aubergine aus dem Ofen nehmen, zum Kokos-Curry geben und alles abschmecken. Mit Reis auf Tellern verteilen und mit Koriander garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	746 kcal
Kohlenhydrate	108 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	18 g
Fette	30 g