



Leichter kochen,
besser essen!



Raffiniertes Auberginen-Paprika-Curry

mit Kurkuma und Kardamom, dazu lockerer Kokos-Basmatireis

In Asien haben viele Familien ihre ganz eigene Gewürzmischung nach Geheimrezept für ein richtiges Curry. Mit unserer Gewürzmischung, Kokosmilch und Gemüse gelingt auch Dir ein richtig leckeres Curry, das ruhig öfters auf den Tisch kommen kann. Guten Appetit!



35 min.



Stufe 3



Kurkuma-Wurzel



Chili, rot



Schmand



Aubergine



Paprika, rot



Ingwer



Zwiebel



Knoblauch



Zitrone



Koriander



Basmatireis



Kokosmilch



Gewürzmischung

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Kurkuma-Wurzel	10 g	20 g
Chili, rot	1	2
Schmand (7)	75 g	150 g
Aubergine, Paprika, rot	1	2
Ingwer	10 g	20 g
Zwiebel	1	2
Knoblauch (8)	1/8	1/4
Zitrone (9)	1/2	1
Koriander	5 g	10 g
Basmatireis	150 g	300 g
Kokosmilch (10)	250 ml	500 ml
Gewürzmischung (11)	3 g	6 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Olivenöl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Pürierstab, hohes Rührgefäß, Zitronenpresse, Topf (2, mit Deckel)

(7) Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

(7) Lactose (15) kann
Spuren von Allergenen
enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 846 kcal
Kohlenhydrate: 79 g
Fett: 49 g, Eiweiß: 14 g
Ballaststoffe: 8 g

1



1 Für die Curry-Soße: Schale vom **Kurkuma** mit einem Löffel abkratzen, dann klein schneiden. **Chili** waschen, entkernen und je nach gewünschter Schärfe grob hacken. Dann in einem hohen Rührgefäß mit etwas **Salz** und 2 EL **Olivenöl** mit einem Pürierstab zu einer Paste verarbeiten. **Schmand** zugeben und weitermischen.

2



2 **Aubergine** waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Paprika** waschen, entkernen und in 2 cm große Würfel schneiden. Anschließend gründlich mit der Soße vermischen, dann ein wenig ziehen lassen.

3 Schale vom **Ingwer** mit einem Löffel abkratzen, oder schälen, dann klein schneiden. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Zitrone** entsaften. **Koriander** waschen, trockenschütteln und klein schneiden.

4



4 **Basmatireis** in einem Sieb solange mit kaltem Wasser abrausen, bis dieses klar hindurchfließt. In einem Topf **Kokosmilch** und 50 ml Wasser mit etwas **Salz** zum Kochen bringen. Den **Reis** einrühren, einmal aufkochen lassen, abdecken, Hitze herunterstufen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.

5 In einem zweiten Topf 1 EL **Öl** erhitzen. **Zwiebel**, **Ingwer** und **Knoblauch** hineingeben und bei schwacher Hitze ca. 10 Min. glasig andünsten. **Gewürzmischung** dazugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Hitze ein wenig erhöhen, **Auberginen-** und **Paprikawürfel** mit der **Soße** dazugeben. Ca. 4 Min. unter häufigem Wenden anbraten, dann knapp mit Wasser bedecken und 15–20 Min. weiterköcheln lassen (nicht mehr zum Kochen bringen!). Mit ein wenig **Salz**, **Pfeffer** und **Zitronensaft** abschmecken.

6



6 **Kokos-Basmatireis** nach der Ziehzeit mit einer Gabel auflockern und auf Tellern verteilen. **Auberginen-Paprika-Curry** darauf verteilen und mit ein wenig **Koriander** bestreut genießen!