

Auberginen-Curry

Zutaten für 2 Personen

1 große oder 2 kleine Auberginen

1 Zucchini

200 gr Kichererbsen

2 Zwiebeln

Ca 250 gr Tomaten

Knoblauch

Ingwer

Rapsöl, Salz und Pfeffer, Chilipulver, gemahlener Kurkuma

1-2 TL Kreuzkümmel

200 ml Kokosmilch

Prise Zimt

Zubereitung

Auberginen, Zucchini und Tomaten würfeln. Kichererbsen abgießen und abspülen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer hacken fein hacken.

In einer tiefen Pfanne Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch andünsten, dann Aubergine, Zucchini und Kichererbsen dazugeben. Alles für 3 Minuten anbraten. Tomaten und Kokosmilch und alle Gewürze hinzugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Das Curry mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Wir wünschen „Guten Appetit“

