



Auberginencurry mit Jasmin-Duftreis

⌚ Preparation time: 45 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 45 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten für 4 Portionen

- 350 g Jasmin Duftreis
- 2 kleine bis mittlere Auberginen (650 g)
- 5-6 EL Kokosöl
- Meersalz
- 1 Dose Kichererbsen (ca. 400 g)
- 1 Bund Koriander frisch
- 25 g Ingwer
- 1 TL Koriandersamen
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Zwiebel(n)
- 1 TL Garam Masala (Gewürzmischung)
- 0,5 TL Kurkuma (Gelbwurz)
- 75 g Tomatenmark (ca. 4 EL)
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 1-2 EL glutenfreie Tamari Sojasoße (für sojafreie Alternative: Reis-Misopaste verwenden!)
- 1 EL Hot Madras Curry Pulver
- 2 EL Zitronensaft
- Grob gemahlene Chiliflocken oder frische Chili nach Belieben

Zubereitung (ca. 45 Minuten)

1. 350 g Jasmin Duftreis mit 800-820 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Einmal kräftig umrühren und den Reis mit geschlossenem Deckel 5 Minuten köcheln lassen. Hitze reduzieren und den Reis nochmals 10 Minuten ganz sanft köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen. Den Reis nach der Kochzeit nochmals 10-15 Minuten bei geschlossenem Topfdeckel quellen lassen.
2. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.
3. Die Enden der Auberginen entfernen und die Auberginen klein schneiden. Auberginenstücke mit 3-4 EL Kokosöl (oder Olivenöl) sowie einer großen Prise Meersalz vermischen und auf dem Backblech verteilen.
4. Auberginenstücke bei 200 Grad Umluft 15 Minuten im Ofen rösten/garen.
5. In der Zwischenzeit die Kichererbsen unter fließendem Wasser abspülen. Koriander waschen und trocken schütteln (1 mittleres Bund). 25 g Ingwer mit einem Löffel schälen. 1 TL Koriandersamen im Mörser zerstoßen (oder später einen kleinen TL gemahlene Koriander verwenden, aber frisch zerstoßen schmeckt er sehr viel aromatischer). 1 Knoblauchzehe abziehen und hacken. Eine große (goldene) Zwiebel (150-160 g) abziehen und fein aufschneiden.
6. 1-2 EL Kokosöl in einem Wok oder einer tiefen Pfanne erhitzen (im Wok braucht Ihr weniger Fett - also max 1 EL).
7. Tipp: Wenn Ihr noch keinen guten Wok zu Hause habt, könnt Ihr Euch [diese Wok-Pfanne](#) einmal näher ansehen* (*Amazon Affiliate-Link). Sie ist sehr zu empfehlen. Die Verarbeitung ist sehr hochwertig und die Beschichtung sehr gut. Ich selbst finde es ja wichtig, einen guten Wok zu Hause zu haben. Denn nichts ist leichter, als etwas Gemüse anzubraten und mit Kokosmilch aufzugießen sowie lecker zu würzen. So habt Ihr immer die Möglichkeit, ein ganz schnelles, leckeres Essen zuzubereiten.
8. Die Zwiebeln hineingeben und die Zwiebelstücke bei mittlerer Hitze einige Minuten goldgelb und glasig anbraten. Dann den Knoblauch, den zerstoßenen Koriander, 1 TL Garam Masala sowie 1 halben TL Kurkuma hinzu geben und die Gewürze kurz anrösten. Den frischen Ingwer mit einer Reibe dazu reiben und 4 EL Tomatenmark (ca. 75 g) dazu geben. Kurz anrösten. Die ofengerösteten Auberginenstücke dazu geben und die Zutaten mit 400 ml Kokosmilch und 150ml Wasser aufgießen. Zutaten fünf Minuten köcheln lassen.
9. Das Curry mit 1-2 EL glutenfreie Tamari Sojasoße sowie kräftig Meersalz und 1 EL Hot Madras Curry Pulver würzen. Eine große Hand voll gehackten Koriander und die Kichererbsen unterheben und das Curry nochmals fünf Minuten sachte köcheln lassen. Wer mag, gibt noch eine halbe fein geschnittene Chilischote dazu. Etwas Koriander zum späteren Garnieren aufheben. Curry nach Belieben mit Wasser verdünnen und mit Chiliflocken würzen.

10. Das Curry mit Zitronensaft (ca. 2 EL) abschmecken und mit dem Jasmin-Duftreis und Koriander garniert servieren.