

## Aloo-Baingan (Kartoffel-Melanzani-Curry)

Nach unserem Exkurs in die belgische Küche letzte Woche, reisen wir diesmal nach Indien und bringen euch ein kulinarisches Schmankerl. Durch die heimischen Kartoffeln ist sogar ein Hauch Waldviertel mit dabei. Wir sind zu jeder Jahreszeit absolute Curry-Liebhaber und hoffen, dass euch diese cremige Geschmacksbombe ebenso gut mundet wie uns...



### Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
  - ca. 60 Minuten Zubereitung

### Zutaten für 2 Portionen

#### für das Curry:

- 500g Kartoffeln (vorwiegend festkochende Sorte) geschält und in mundgerechte Stücke geschnitten
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL gelbe Senfsamen
- 1 gelbe Zwiebel fein gewürfelt
- 1 Sternanis
- 8-10 getrocknete Curryblätter
- 8 g frischer Ingwer fein gehackt oder gerieben
- 1 große Knoblauchzehe fein gehackt
- 2 reife Tomaten in Stücke geschnitten
- 1 TL rote Currypaste
- 2 TL Koriandersamen gemörsert
- 1 TL Fenchelsamen gemörsert
- ½ TL Kurkuma Pulver
- 200ml ungesüßter Pflanzendrink
- 200ml Kokosmilch
- Limettensaft
- 1 EL Tamari
- Salz und Pfeffer
- etwas Öl

#### für die Melanzani:

- 1 große Melanzani in ca. 2-3 cm große Würfel geschnitten
- 1 ½ EL Öl
- Salz, Pfeffer

#### weitere Zutaten:

- frischer Koriander oder frische Petersilie
- 180g Basmatireis

## Allergiehinweise

- Glutenfrei

### Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Wir beginnen mit der Zubereitung der Melanzani. Die Melanzani-Würfel mit Salz bestreuen und für ca. 10 Minuten ziehen lassen. Dann mit einem sauberen Geschirrtuch oder mit Küchenrolle trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Öl vermengen. Im vorgeheizten Backofen garen, bis die Melanzani weich und leicht gebräunt ist.
2. In der Zwischenzeit die Kartoffeln in Salzwasser weich kochen, abseihen und beiseite stellen.
3. Basmatireis gut waschen und nach Packungsanleitung zubereiten.
4. In einem großen Topf etwas Öl erhitzen und die Senf- und Kreuzkümmelsamen anrösten. Die gehackte Zwiebel mit einer Prise Salz dazugeben und glasig anschwitzen.
5. Die Curryblätter und den Sternanis in einen Teefilter oder in ein Gewürzsäckchen geben und gut verschließen.
6. Tomaten, Ingwer, Currypaste, Koriander, Fenchel, Kurkuma und Knoblauch in den Topf geben und unter Rühren ein paar Minuten mitrösten.
7. Mit dem Pflanzendrink ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gewürzsäckchen dazugeben und mit offenem Deckel 10-12 Minuten köcheln lassen.
8. Die gegarten Kartoffeln, die gebackenen Melanzani-Würfel und die Kokosmilch dazugeben und für weitere 10 Minuten leise köcheln lassen.
9. Das Gewürzsäckchen entfernen, mit Tamari und Limettensaft abschmecken und das Curry leicht abkühlen lassen – so wird es noch cremiger 😊
10. Mit frischem Koriander oder frischer Petersilie bestreuen und mit dem Basmatireis servieren.



### Rezeptbeschreibung

Das Rezept bietet euch eine gute Gelegenheit wieder einmal einen genauen Blick in den Gewürzschrank zu wagen und die schon fast vergessenen Schätze wieder auszugraben 😊 Ich würde noch etwas frischen Chili in das Curry schneiden, aber da mein Schatz relativ schärfeempfindliche Geschmacksrezeptoren hat, lassen wir ihn immer weg und ich würze erst am Teller nach.

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto 😊

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik