Rotes Auberginen-Lamm-Curry

Gesamtzeit: 50 min

Aktivzeit: 50 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

200 g	gekochtes Fleisch vom Schweizer Lamm, siehe Tipp
400 g	Auberginen
	Salz
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
20 g	frischer Ingwer
2 EL	Bratbutter
1 TL	gemahlener Kurkuma
2 TL	Garam Masala
1 TL	gemahlener Koriander
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
0.5 TL	Chiliflocken
1 Dose	gehackte Tomaten
3 dl	Kokosmilch
200 g	Basmatireis
3 dl	Wasser
50 g	Cashewnüsse
3 Zweige	frischer Koriander zum Garnieren

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

524	kcal
23 g	Eiweiss
60 g	Kohlenhydrate
22 g	Fett

Glutenfrei

enthält Laktose

Zubereitung

1. Auberginen in Würfel schneiden und salzen. 10 Minuten Wasser ziehen lassen.

2. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Ingwer schälen und fein reiben.

3 In einer Pfanne in der Hälfte der Bratbutter Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer anbraten, bis diese leicht bräunen. Auf einen Teller geben. In der restlichen Bratbutter Auberginen anbraten. Dann die Zwiebel-Knoblauch-Mischung mit sämtlichen Gewürzen, den Dosentomaten sowie der Kokosmilch beifügen und das Curry zugedeckt 15 Minuten kochen lassen.

4 Reis kalt abspülen, in eine Pfanne geben, das Wasser beifügen, aufkochen und offen 5 Minuten kochen lassen. Dann den Reis zugedeckt auf kleinster Stufe 20 Minuten ausquellen lassen.

5 Fleisch in Würfel oder Streifen schneiden. Nach 15 Minuten das Fleisch zum Curry geben und 5 Minuten mitkochen. Curry mit Salz abschmecken.

6 Nüsse grob hacken und ohne Fett in einer Pfanne rösten. Koriander grob zerzupfen.

7 Curry mit dem Reis auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Nüssen und Koriander bestreuen.

Tipp
Neben Fleisch vom Lamm kann das Curry auch mit Resten von gekochtem Rind oder Poulet zubereitet werden. Zudem spielt es keine Rolle, ob man etwas mehr oder weniger Fleisch verwendet. Weniger Fleisch kann man gut auch ausgleichen in dem man etwas mehr Auberginen verwendet.