


Rotes Auberginen-Lamm-Curry



Meine Wahl.

 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.