

Eine-Welt-Verkauf

- 1. Dez. W'markt Tettau
- 6. Dez. Rathaus L'stadt
- 14. Dez. W'markt L'stadt
- 10. Jan. Rathaus L'stadt

Eine-Welt-Team
der Kirchengemeinde
Lauenstein Secundo



Auberginencurry mit Gewürzreis

Zutaten für 4 Personen:

500 g	Auberginen	300 g	Süßkartoffeln
4 St.	Zwiebeln	20 g	Ingwer
3 EL	Ghee	2 EL	Currypulver (mild oder scharf)
60 g	GEPA Rosinen	200 ml	GEPA Kokosmilch
200 ml	Gemüsebrühe	50 g	ganze Mandeln
	Salz, Pfeffer	1 St.	Limette, Saft
¼ Bund	Koriander, alternativ: Petersilie	200 g	GEPA Hom Mali Reis
2 EL	Öl	2 St.	Lorbeerblätter
1 St.	Zimtstange	¼ TL	Safranfäden

Zubereitung:

- * Die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl sanft rösten.
- * Auberginen waschen, trocknen, putzen und in 2 cm große Würfel schneiden. Mit ½ TL Salz vermengen und in ein Sieb geben. 30 min abtropfen lassen. Kalt abspülen und auf einem sauberen Küchentuch trockentupfen. 1 EL Ghee erhitzen und die Auberginen darin rundum goldbraun anbraten
- * .Zwiebeln schälen und würfeln. Ingwer schälen und reiben. Restliches Ghee in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten, Ingwer zufügen und 2-3 min mitdünsten. Currypulver darüber streuen, kurz anrösten, Rosinen, Kokosmilch und Gemüsebrühe zufügen und auf kleiner Hitze 20 min köcheln lassen. Mit einem Stabmixer pürieren.
- * Süßkartoffeln schälen, in 2 cm große Würfel schneiden, mit den Auberginen zu der Sauce geben. Weiter 20 min garen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.
- * Safran mit etwas heißem Wasser übergießen. Öl erhitzen Zimtstange und Lorbeerblätter zugeben, 30 sec rösten. Reis und 350 ml Wasser zugeben, salzen und garen. Am Ende der Garzeit das Safranwasser unterrühren. Curry mit Gewürzreis, Mandeln und gehacktem Koriander servieren.

Quelle: <http://www.gepa-wug.de>