

Auberginen-Kokos-Schmortopf

– Bio Kochbox KW 23

mit Koriander & Limetten-Reis



Auberginen-Kokos-Schmortopf mit Koriander & Limetten-Reis



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 1 Aubergine
- 1 Paprika
- 1 Süßkartoffel
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 200 ml Kokosmilch
- 200 ml Gemüsefond
- 1 Limette
- 1 Handvoll Koriander

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Currypulver
- 2 EL Öl
- 150 g Basmatireis

Zubereitung:

Der Reis wird gründlich gewaschen, bis das Wasser klar abläuft, und anschließend gekocht. Kurz vor Ende der Garzeit wird etwas fein abgeriebene Limettenschale sowie ein wenig Limettensaft untergehoben. Die Aubergine wird gewaschen, trockengetupft und in große Würfel geschnitten, die Paprika wird gewaschen, entkernt und in Stücke geschnitten, die Süßkartoffel wird geschält und gewürfelt. Die rote Zwiebel, Knoblauch und Ingwer werden geschält und fein gehackt. In einem Schmortopf wird Öl erhitzt, darin werden Zwiebel, Knoblauch und Ingwer weich angeschwitzt. Dann kommen Aubergine, Süßkartoffel und Paprika dazu und werden einige Minuten kräftig angebraten. Currypaste oder Currypulver wird eingerührt und kurz mitgeröstet, bevor mit Kokosmilch und Brühe aufgegossen wird. Der Eintopf schmort nun sanft, bis die Süßkartoffel weich und die Aubergine cremig ist. Der Koriander wird gewaschen, trocken geschüttelt und grob gehackt. Vor dem Servieren wird der Schmortopf mit Limettensaft und etwas Salz abgeschmeckt und mit reichlich Koriander zusammen mit dem Limettenreis angerichtet.