

MARLEY SPOON



Mildes Melanzani-Curry

mit Kichererbsen und Kokosreis



20-30min



4 Personen

Mhhh, wir lieben Melanzani! Das schmackhafte Powergemüse ist sehr gesund: Sie stärken das Immunsystem, wirken entschlackend und kurbeln unseren Stoffwechsel an! In Kombination mit proteinreichen Kichererbsen, Mangold und frischem Ingwer zaubern wir ein nahrhaftes Curry für euch! Milde Gewürze und Kokosraspeln im Reis sorgen zudem für ein besonderes Geschmackserlebnis!

Was du von uns bekommst

- Kokosraspeln
- frischer Ingwer
- Knoblauchzehe
- Kurkuma
- Baby Mangold
- Kichererbsen
- Jasmin Reis
- Zwiebel
- geschälte Tomaten
- Shantis Tandoori Masala
- Melanzani

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 755.0kcal, Fett 24.6g, Eiweiß 21.8g, Kohlenhydrate 106.5g



1. Melanzani braten

800ml heißes Wasser mit 1TL Salz in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. **Melanzanistrunk** abschneiden und **Melanzani** in 1cm große Würfel schneiden. Eine Pfanne mit 3-4EL Öl mittelhoch erhitzen und **Melanzani** mit Salz und Pfeffer ca. 5Min. anbraten, anschließend aus der Pfanne nehmen.



4. Curry ansetzen

Pfanne erneut mit 1-2EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen und **Zwiebel** für ca. 3-4Min. glasig andünsten. **Knoblauch, Ingwer, Shantis Tandoori Masala** und **Hälfte** des **Kurkumas** für die letzten ca. 2Min. mit dazugeben und rösten bis es anfängt zu duften.



2. Gemüse vorbereiten

Inzwischen den **Knoblauch** schälen und fein hacken oder pressen. **Zwiebeln** schälen und halbieren und fein würfeln. **Kichererbsen** in einem Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. **Ingwer** mit einem Teelöffel schälen und fein reiben oder hacken.



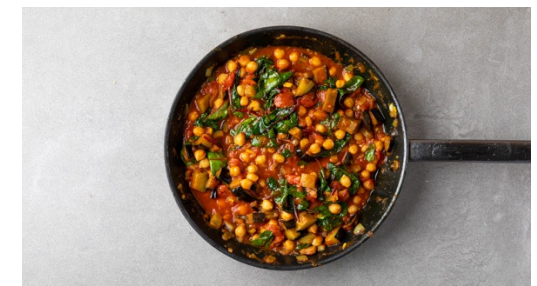
5. Curry kochen

Nun die **Kichererbsen** und **geschälten Tomaten** in die **Currypfanne** geben und gut vermengen. **Melanzani** dazugeben, die Hitze etwas runter drehen und das **Curry** zugedeckt ca. 12-15Min köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und 2Prisen Zucker würzen.



3. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** im Topf bei niedrigster Hitze mit einem Deckel zugedeckt ca. 10-12Min. bissfest kochen, bis das Wasser komplett aufgesogen ist. Schließlich die **Kokosraspeln** dazugeben und ca. 5Min. ohne Hitze, aber zugedeckt ziehen lassen.



6. Mangold hinzufügen

Währenddessen den **Mangold** waschen und abtropfen lassen. Dann den **Mangold** vorsichtig ins **Curry** unterheben, bis er in sich zusammenfällt. Nun das **Curry** auf Teller verteilen und mit dem **Kokosreis** servieren.