

Auberginen-Kichererbsen Curry

Du hast vielleicht schon gemerkt, dass ich ein großer Fan von Currys bin. Sie sind nicht nur wahnsinnig lecker, sondern enthalten oft auch Hülsenfrüchte und schmecken hervorragend zu braunem Reis. Außerdem kann man davon sehr gut große Portionen vorkochen. Die meisten Currys enthalten aber Kokosmilch, die ich zwar auch sehr gerne mag, die leider aber auch sehr viel gesättigtes Fett enthält. Dieses Curry ist daher komplett fettfrei und es ist sogar challengetauglich!!!



Zutaten:

- 1 kg Auberginen, gewürfelt
- 1 Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 3 Knoblauchzehen, gehackt oder gepresst
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- ¼ TL Chiliflocken
- 500 g Tomaten, gewürfelt
- Salz nach Geschmack
- 2 TL Currypulver
- 2 TL Garam Masala

1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
250 ml Wasser
1 TL Gemüsebrühpulver
2 Dosen Kichererbsen (à 265 g Abtropfgewicht) oder frisch gekochte Kichererbsen
1 Bund Koriander, gehackt

1. Alle Zutaten mit Ausnahme der Kichererbsen in einen Topf geben, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel 40 Min. köcheln lassen. (Im Schnellkochtopf 20 Minuten)
2. Dann Kichererbsen zugeben und weitere 5 Min. köcheln lassen.
3. Gehackten Koriander unterrühren.
4. Mit Salz abschmecken und an Vollkornreis servieren.

Ergibt 4 Portionen