

Vegetarische Rezepte

Aubergine Aus Dem Wok

Anzahl: 2 Portionen

Gattung: Auberginen, Gemüse, Indien, Vegetarisch

1	Aubergine	1/4 Teel. Salz
1/2	Zwiebel	1 Teel. mildes Chilipulver
1/2 Teel.	Sonnenblumenöl	1/2 Teel. Garam Masala
1	Teel. Kreuzkümmel (ganz)	2 Teel. Dhana Jheera
1	Teel. Ingwer, frisch gerieben	1/2 Teel. Zucker
1	milde grüne Chilischote	Koriandergrün; zum Garnieren

Aubergine waschen, seitlich der Länge nach mehrfach einschneiden. Im heißen Ofen backen, bis sie weich ist, dabei ein- oder zweimal wenden (dauert ca. 15-20 Minuten). Schälen und in große Würfel schneiden.

Während die Aubergine gart, Zwiebel hacken, Chili entkernen und fein würfeln, Gewürze abmessen. Öl im Wok erhitzen. Kreuzkümmelsamen darin 30 Sekunden anbräunen, dann die Zwiebel zugeben und braten, bis sie bräunt.

Ingwer, Chili, Salz, Chilipulver, Garam Masala, Dhana Jheera und Zucker zufügen. Auberginenwürfel untermischen, 7-10 Minuten rühr braten.

Mit Koriandergrün garnieren.