



Auberginen indische Art baingan bhaarateey shailee

Auberginen nach indischer Art oder auch bekannt als Baingan Bharta, sind aromatisches Gericht. Die Auberginen werden traditionell über einer offenen Flamme geröstet, bis ihre Haut schwarz wird und das Innere weich und rauchig ist. Danach wird das Fruchtfleisch herausgeschabt und mit Zwiebeln, Knoblauch und einer Vielzahl von Gewürzen wie Kurkuma, Curryblättern und Senf vermischt. In diesem Rezept verzichten wir auf das rösten.

Herkunft: Indien

Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Aubergine(n)
1 Zwiebel(n)
2 Chilischote(n) grün
2 TL schwarzer Senf
4 Zehen(n) Knoblauch
1 TL Madras Curry
½ TL Kurkuma
2 TL Garnelenpulver
2 Curryblätter
100 ml Essig
3 EL Öl
1 Prise Salz

Vorbereitung

Den Knoblauch und Zwiebeln schälen und hacken.

Zubereitung

Die Auberginen in 1 cm große Würfel schneiden und in Öl anbraten und beiseite legen. Die Zwiebeln mit Peperoni, Curry- oder Lorbeerblättern zusammen anbraten. Die Auberginen und die restlichen Zutaten dazugeben und alles zusammen etwa 15 Minuten schmoren lassen.