



Veganes Cashew-Auberginen-Curry von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Gemüse

- 2 große Auberginen (circa 800 Gramm, in grobe Würfel geschnitten)
- 1 große Fenchelknolle (circa 300 Gramm, in Streifen geschnitten)
- 150 g Cashewkerne (grob gehackt)
- 400 ml Kokosmilch
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 Zwiebeln, in Streifen geschnitten
- 7 Zehen junger Knoblauch
- 1 Stück frischer Ingwer (circa drei Zentimeter, fein gerieben)
- 1 rote Peperoni (in feine Ringe geschnitten)
- 2 TL Garam Masala
- 1 TL Kurkuma
- Salz und schwarzer Pfeffer
- 2 Stangen Zitronengras
- 1 Frühlingszwiebel (in feine Ringe geschnitten)
- 3 EL Pflanzenöl (z.B. Rapsöl oder Kokosöl)

Gewürzmischung

- 2 TL Koriandersamen
- 4 Sternanis
- 2 TL Kreuzkümmelsamen
- 2 TL Fenchelsamen

Sowie

- Frischer Koriander zum Garnieren
- Basmatireis als Beilage (optional)



Zubereitung (circa 45 Minuten):

Koriandersamen, Sternanis, Fenchelsamen und Kreuzkümmelsamen in einer Pfanne trocken, also ohne Zugabe von Fett oder Flüssigkeit, bei mittlerer Hitze zwei bis drei Minuten rösten, bis sie duften. Anschließend in einem Mörser oder einer Gewürzmühle grob mahlen.

Auberginen und Fenchel in Öl scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. In der gleichen Pfanne die Zwiebeln glasig dünsten. Knoblauch, Ingwer, Peperoni und Zitronengras hinzufügen und eine Minute mitbraten. Die gerösteten und gemahlene Gewürze, Garam Masala und Kurkuma einrühren und kurz anrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, dann mit Kokosmilch auffüllen. Auberginen und Fenchel zurück in die Pfanne geben. Einmal aufkochen lassen und dann bei mittlerer Hitze circa fünf Minuten schmoren, bis das Gemüse butterzart ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Zitronengras nach der Kochzeit entfernen. Abschließend die Frühlingszwiebel unterrühren. Auf einen Teller geben, mit Cashewkernen toppen und mit etwas Koriander garnieren.

Dazu passt Basmatireis.

Nährwerte pro Portion:

690 kcal – 54 g Fett – 16 g Eiweiß – 27 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegan.