

Auberginen-Curry mit Koriander- und Mango-Chutney

Für zwei Personen

Für das Auberginen-Curry:

| | | |
|------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|
| 1 große Aubergine | 150 g Kirschtomaten | 1 Zwiebel |
| 2 Knoblauchzehen | 1 Stück Ingwer | 1 grüne Chilischote |
| 1 EL Tomatenmark | $\frac{1}{4}$ TL gemahl. Kurkuma | $\frac{3}{4}$ TL gemahl. Kreuzkümmel |
| $\frac{3}{4}$ TL gemahl. Koriander | 1 TL Zucker | $\frac{1}{2}$ TL Salz |
| 2 EL Erdnussöl | | |

Für die Chapati:

| | | |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|
| 100 g Vollkornmehl | 100 g Weizenmehl, 405 | Mehl |
| 2 EL Sonnenblumenöl | Sonnenblumenöl | $\frac{1}{2}$ TL Salz |

Für das Koriander-Chutney:

| | | |
|-------------------------|-------------------------|----------------------|
| 50 g frischer Koriander | 50 g naturbel. Erdnüsse | 1 grüne Chilischote |
| 1 Zitrone, 2 EL Saft | 2 TL brauner Zucker | 1 TL gemahl. Kurkuma |
| $\frac{1}{2}$ TL Salz | | |

Für das Mango-Chutney:

| | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------|
| 1 Mango | $\frac{1}{2}$ getrock. rote Chilischote | $\frac{1}{4}$ TL Senfsamen |
| $\frac{1}{4}$ TL Bockshornkleesamen | 1 Zimtstange | 3 Gewürznelken |
| 3 schwarze Pfefferkörner | Zucker | $\frac{1}{2}$ TL Salz |
| 1 EL neutrales Pflanzenöl | | |

Für die Garnitur:

2 EL Joghurt, 3,5%

Für das Auberginen-Curry:

Die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Ingwer schälen und fein reiben. Chili von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Tomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Aubergine waschen, trockentupfen, zunächst vierteln und dann in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Erdnussöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln bei mittlerer Hitze darin leicht anbraten. Chili, Ingwer und Knoblauch hinzugeben und unter regelmäßigem Rühren einige Minuten braten. Tomaten hinzufügen, abdecken und ca. 10 Minuten garen.

Tomatenmark, Zucker, Salz und die Gewürze hinzugeben und verrühren.

80 ml Wasser hinzugeben und nochmals verrühren. Anschließend Auberginenscheiben hinzufügen und diese vorsichtig in der Sauce wenden. Topf wieder abdecken und bei schwacher Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen. Die Auberginen sollten leicht zerfallen und mit einem Holzlöffel leicht zu zerteilen sein. Nochmals mit Gewürzen abschmecken.

Für die Chapati:

150 ml Wasser erhitzen. Weizenmehl, Vollkornmehl und Salz in einer hitzebeständigen Schüssel miteinander vermengen. Eine Mulde in die Mitte drücken und Öl hineingeben. Anschließend alles fein krümelig verreiben. 100 ml heißes Wasser hinzugeben, vermengen und nach und nach weitere 50 ml heißes Wasser hinzugeben. Das Ganze für ca. 6-8 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Teig mit einem Teelöffel Sonnenblumenöl einreiben und beiseitestellen.

Etwas Mehl in eine Schüssel geben. Teig in 8 Portionen teilen.

Teigstücke zwischen den Händen zu je einer Kugel formen, großzügig in der Schüssel mit Mehl wälzen, auf der Arbeitsfläche flach drücken und ausrollen. Nochmals beide Seiten des Brotes leicht bemehlen und in eine heiße Pfanne legen. Chapati bei mittlerer bis starker Hitze backen

bis sich der Rand färbt und das Chapati Blasen wirft. Wenden und wenn der Teig durchgebacken ist, aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren mit einem Küchentuch abdecken.

Für das Koriander-Chutney:

Koriander abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und in einen Mixer geben. Chili waschen, trockentupfen, von Scheidewänden und Kernen befreien und hacken. Erdnüsse, Zitronensaft, Salz, Zucker, Kurkuma und Chili in einen kleinen Mixer geben. Das Ganze zu einer glatten, fast Pesto-artigen Konsistenz pürieren. Bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben.

Nach Geschmack nochmals mit Gewürzen, Zitronensaft und Chili abschmecken.

Für das Mango-Chutney:

Mango schälen und anschließend auf ihre schmale Seite stellen und mit einem scharfen Messer beiderseits dicht entlang des Steins schneiden, um das Fruchtfleisch zu lösen. Fruchtfleisch in 1,5cm große Würfel schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, Senfsamen, Bockhornkleesamen, Zimtstange, Nelken und Pfefferkörner hineingeben und bei mittlerer Hitze 1 Minute rösten bis die Senfsamen zu platzen beginnen. Mangowürfel hinzugeben, vermengen, Salz und Chili hinzugeben und mit Zucker abschmecken. Hitze reduzieren und 10-15 Minuten sanft köcheln lassen. Sobald das Chutney eine marmeladenartige Konsistenz hat, die Zimtstange und Nelken entfernen und das Chutney in ein sauberes Glas füllen.

Für die Garnitur:

Joghurt als Garnitur verwenden.

Markus Fröse am 20. März 2024