KIKKOMAN

Keema-Curry mit Auberginen und Tomaten

Gesamtzeit **30 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **20 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.800 kJ / 670 kcal

Fett: **24 g** Eiweiß: **32 g**
Kohlenhydrate: **78 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Curry-Basis:

1	Stange Lauch
200 g	Hackfleisch (Rind, Schwein oder pflanzlich)
5 g	Knoblauch
5 g	Ingwer
120 g	Aubergine
2 TL	Currypulver
1 EL	Kikkoman Konzentrierte Ramen Suppenbasis - Shoyu (Sojasauce) Geschmack
1 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 EL	Ketchup
1 EL	Rapsöl
0,5 TL	Kreuzkümmelsamen
200 ml	Wasser

Beilage:

400 g	gekochter Reis

Garnitur:

5 cm	Lauch (nur der weiße Teil)
1	mittelgroße Tomate (ca. 70 g)

ZUBEREITUNG

Schritt 1

5 g Knoblauch - **5 g** Ingwer - **1** Stange Lauch - **120 g** Aubergine - **1** mittelgroße Tomate (ca. 70 g)
Knoblauch und Ingwer fein hacken. 5 cm vom weißen Teil des Lauchs für die Garnitur längs fein schneiden. Den restlichen Lauch in kleine Stücke schneiden. Aubergine in 1 cm große Würfel schneiden und etwa 10 Minuten in Salzwasser (500 ml Wasser mit 1 TL Salz) einweichen, dann gut abtropfen lassen. Die Tomate horizontal halbieren.

Schritt 2

1 EL Rapsöl - **0,5 TL** Kreuzkümmelsamen - **2 TL** Currypulver - **200 g** Hackfleisch (Rind, Schwein oder pflanzlich) - **200 ml** Wasser
Rapsöl in einer Pfanne auf niedriger Stufe erhitzen. Den Knoblauch und Ingwer zusammen mit Kreuzkümmelsamen leicht anbraten, bis es duftet. Die Tomatenhälften mit der Schnittfläche nach unten an einer freien Stelle in der Pfanne grillen, bis sie leicht gebräunt sind. Den in Stücke geschnittenen Lauch und Currypulver hinzufügen und kurz anbraten. Die Tomaten wenden; sobald sie etwas weich geworden sind, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Hackfleisch hinzufügen und leicht anbraten. Die Auberginenwürfel und Wasser in die Pfanne geben, abdecken und bei geringer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Schritt 3

1 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **1 EL** Kikkoman Konzentrierte Ramen Suppenbasis - Shoyu (Sojasauce) Geschmack - **1 EL** Ketchup

Kikkoman Sojasauce, Kikkoman Ramen Suppenbasis und Ketchup zum Curry in die Pfanne geben. Gut umrühren, bis sich die Zutaten gleichmäßig verteilt haben.

Schritt 4

400 g gekochter Reis

Das Curry über den gekochten Reis geben. Mit den gegrillten Tomaten und dem abgetropften, in Streifen geschnittenen Lauch garnieren.