

# Masala Rezept mit Aubergine & Süßkartoffel

Gesamtzeit **75 Min.** 20 Min. Vorbereitungszeit **55 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):

**1.171 kJ / 279 kcal**

## ZUTATEN

**4 Portion(en)**

|               |                                                             |
|---------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>2 EL</b>   | Sonnenblumenöl                                              |
| <b>1</b>      | Zwiebel                                                     |
| <b>450 g</b>  | Süßkartoffeln                                               |
| <b>1</b>      | Aubergine                                                   |
| <b>2</b>      | Zucchini                                                    |
| <b>1</b>      | rote Paprika                                                |
| <b>2 EL</b>   | mittelscharfe Currypaste                                    |
| <b>400 g</b>  | gehackte Tomaten aus der Dose                               |
| <b>2 EL</b>   | <u>Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce</u> |
| <b>300 ml</b> | Gemüsebrühe                                                 |
| <b>2 TL</b>   | Speisestärke                                                |
| <b>150 g</b>  | Naturjoghurt                                                |
|               | gehackter Koriander                                         |

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Das Öl in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln 5 Minuten lang andünsten. Die Süßkartoffeln hinzugeben und weitere 5 Minuten garen, gelegentlich umrühren.

### Schritt 2

Die Auberginen und Zucchini zugeben und 5 Minuten schmoren. Dann die rote Paprika hinzugeben und die Currypaste unterrühren. Die Tomaten, die Sojasauce und die Gemüsebrühe zugeben und aufkochen lassen.

### Schritt 3

Die Pfanne abdecken und 30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen bis das Gemüse zart ist.

### Schritt 4

Die Speisestärke mit dem Joghurt vermischen und unter Rühren in die Pfanne geben. Auf niedriger Hitze unter ständigem Rühren köcheln lassen bis die Sauce dickflüssig ist. Weitere 2-3 Minuten kochen, mit dem gehackten Koriander bestreuen und mit Pilaw-Reis oder gekochtem Reis, indischem Brot und Chutneys servieren.