

Masala aus Süßkartoffeln und Auberginen



Zubereitungszeit **1 Std. 15 Minuten**
Kalorien pro Portion **280**

Zutaten für 4 Personen

2 EL Sonnenblumenöl
1 Zwiebel
450 g Süßkartoffeln
1 Aubergine
2 Zucchini
1/2 rote Paprika
2 EL mittelscharfe Currypaste
400 g gehackte Tomaten aus der Dose
2 EL Kikkoman natürlich gebraute Soja Sauce mit
43% weniger Salz
300 ml Gemüsebrühe
2 TL Speisestärke
150 g Naturjoghurt
1 gehackter Koriander

Zubereitung:

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

Tipp: Bereiten Sie das Gemüse schon am Vortag vor, dann müssen Sie nur noch den Joghurt dazugeben, das Gericht aufwärmen und servieren.

Variationen: Variieren Sie, indem Sie das Curry mit anderen Gemüsesorten zubereiten – ersetzen Sie die Süßkartoffel durch Kürbis und die Aubergine durch Blumenkohl.

Guten Appetit!