Österreichs beliebtestes Pfanzenöl.



Indisches Curry mit Melanzani

Zubereitung

- Die Erdäpfel und den Melanzani waschen und würfelig schneiden. Wer mag, kann die Erdäpfel auch schälen, ist aber nicht unbedingt notwendig.
- Die Zwiebel und den Melanzani in einer tiefen Pfanne in etwas Bona Pflanzenöl glasig andünsten. Die Tomaten und die Kokosmilch zugeben und aukochen, danach Kichererbsen dazu geben. Mit Salz, Pfeffer, Bockshornklee, Curcuma, Curry und Kreuzkümmel sowie dem Ingwer würzen.
- Die Erdäpfel zum Curry geben und gemeinsam zu einer dicken Konsistenz einkochen bis die Erdäpfel fertig gekocht sind. Zum Schluss den Spinat untermischen (dieser fällt quasi sofort in sich zusammen) und die Knoblauchzehen mit einer Knoblauchpresse zugeben. Gut vermengen! Fertig!

Das Rezept (mit Foto) stammt von BONAfamilie-Fan Sophie Mildred.

Zutaten

- 1 Stück Bio-Melanzani
- 150 g Kichererbsen aus der Dose
- 200 ml passierte Tomaten
- 1 rote Zwiebel klein geschnitten
- 5 Knoblauchzehen geschält
- Bona Pflanzenöl
- 250 g Erdäpfel
- Ein Hand voll Spinat
- 1 Tl Kurkuma
- 2 El Curry
- Etwas Kreuzkümmel
- 1 Tl Bockshornklee
- Salz
- Pfeffer
- Ein daumendickes Stück Ingwer (gerieben)