



## Auberginen-Tandoori

Der Tandoori ist ein Backofen der von oben befüllt wird (Wikipedia). Er gehört in vielen Regionen Asiens bis nach Afrika zur traditionellen Kücheneinrichtung. Von diesem Ofen ist der Name der intensiven Gewürzmischung Tandoori Masala abgeleitet, sie besteht zur Hauptsache aus verschiedenen Chilis, Kreuzkümmel und Koriander. Nicht alle Tandoori-Varianten sind scharf und oft werden sie mit Ingwer, Knoblauch und Zitrone ergänzt. In der indischen Küche sind gut gewürzte Gemüsegerichte, die zusammen mit Reis gegessen werden, sehr beliebt.

*Tandoori Masala findet man nicht nur in asiatischen, sondern sehr oft auch in türkischen Läden.*

### Zutaten (2 Portionen)

- 1 Aubergine. ca. 300g
- 1 mittlere Zwiebel, ca. 50g
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleiner Peperoncino (eingelegt)
- 1Tl Tandoori Masala (eher mild)
- 1Tl Zitronensaft
- 2dl Passata di Pomodoro
- Salz
- 2El Kokosfett

### Zubereitung

Zwiebel halbieren und längs zur Schale in dünne Streifen schneiden. Knoblauch grob hacken. Peperoncino längs halbieren und die sehr scharfen Kerne entfernen (wenn mans nicht so scharf mag).

Zwiebel, Knoblauch und Peperoncino ca. 5 Minuten in 1 El Kokosfett dünsten, ohne dass

die Zwiebel braun wird. Tandoori Masala zugeben und ganz kurz mitdünsten.

Aubergine zu ca. 1-2cm grossen Würfeln schneiden und, damit sie nicht braun werden, sogleich zu den Zwiebeln geben. Nochmals 1 El Kokosfett zugeben, vermischen und 2-3 Minuten dünsten. Passata, Zitronensaft und ca. 1dl Wasser zugeben. Ca. 20-25 Minuten leicht köcheln lassen bis die Aubergine zwar weich, aber noch leicht fest ist. Mit Salz und ev. noch etwas Tandoori abschmecken. Zum Schluss sollte noch reichlich Saft vorhanden sein. Ev. während dem Kochen entsprechend Wasser nachgiessen.

Reis in Salzwasser kochen.

Reis abgiessen und zu einem Ring anrichten.



*Tandoori Masala: Koriander, Kreuzkümmel, Ingwer, Galgant (Ingwerartig), Bockshornklee*



