

AUBERGINENRAGOUT Zutaten für 4 Personen

3 mittelgroße Auberginen

2 große Tomaten

2 kleine säuerliche Äpfel

1 rote Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

Daumengroßes Stück Ingwer

4 EL Ghee / Butterschmalz

GEWÜRZE: 1 TL Anissamen, 1TL Koriandersamen fein gemörsert, 1 TL Kreuzkümmelsamen, 3 Nelken ganz, 1 EL getrocknete Curryblätter, 1 Chilischote entkernt und kleingehackt

1 kleines Bund Basilikum, 1 kleines Bund glatte Petersilie

3 gehäufte EL Kokospulver

2 Rosmarinzweige

Salz

Die Auberginen waschen und in Würfel von 2x2 cm Größe schneiden. Die Auberginen salzen und 10 Min. durchziehen lassen. Inzwischen den Knoblauch, den Ingwer und die Zwiebel fein hacken. Die Tomaten in Würfel schneiden und die Äpfel schälen und ohne Kerngehäuse in dünne Spalten schneiden. Kräuter grob hacken, Kokospulver mit 200 ml kaltem Wasser vermengen.

Anschließend das Salz von den Auberginen abwaschen und die Flüssigkeit vorsichtig mit beiden Händen ausdrücken.

In einer Pfanne das Ghee erwärmen, zuerst den Ingwer goldig anbraten, alle Gewürze zugeben und kurz auslassen. Den Knoblauch sowie die Zwiebeln glasig dünsten. Auberginen hinzufügen und unter Wenden 10-15 Minuten scharf anbraten. Jetzt die Tomaten und die Apfelspalten sowie die Kräuter hinzufügen und kurz mitbraten, mit der Flüssigkeit angießen und alles miteinander vermischen. Nochmals einige Minuten köcheln lassen bis das Ganze eindickt. Mit Salz abschmecken.

ANRICHTEN: Die Nadeln des Rosmarins fein hacken und zum Schluss über das Gericht streuen.