

Auberginen-Curry mit selbstgemachtem Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für das Auberginen-Curry:

1 Aubergine	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
10 g frischen Ingwer	300 ml Kokosmilch	2 EL Tomatenmark
1 Zitrone, Saft	100 ml Gemüsefond	1 EL heller Sesam
2 Zweige glatte Petersilie	2 TL Ras el-Hanout	2 TL Currypulver
1 TL edelsüßes Parpikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	Zucker
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Pfannenbrot:

5 EL Dinkelmehl, Type 1050	1 EL Magerquark, 20%	100 ml Milch, 3,5%
$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	$\frac{1}{2}$ TL Trockenhefe	1 EL Olivenöl
1 EL heller Sesam	1 EL schwarzer Sesam	Salz

Für die Garnitur:

1 Zweig krause Petersilie

Für das Auberginen-Curry:

Die Aubergine waschen und würfeln, in reichlich Olivenöl goldbraun garen.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer zerkleinern, zur Aubergine geben und mit anbraten. Tomatenmark, Kreuzkümmel, Salz, Curry, Paprika und Ras el Hanout dazugeben und andünsten. Mit Kokosmilch ablöschen und etwas Zitronensaft abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zerkleinern und in das Curry geben.

Wenn das Curry zu dick sein sollte, mit Gemüsefond oder Wasser verdünnen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Am Ende über das Curry streuen.

Sollte das Curry zu fettig sein und sich die Sauce trennen, dann füllen Sie etwas Gemüsefond dazu. Am besten gießen Sie aber schon das überschüssige Fett nach dem Braten der Aubergine ab.

Für das Pfannenbrot:

Mehl, Quark, Öl, Salz, Backpulver und Trockenhefe vermengen, wenn der Teig zu fest ist Milch hinzugeben.

Aus dem Teig zwei Fladen drücken, mit Wasser bepinseln und mit Sesam bestreuen. In einer Pfanne Öl erhitzen und Fladen auf jeder Seite gold braun backen.

Für die Garnitur:

Petersilienblätter abzupfen und auf dem Gericht verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dina Siegfried am 13. April 2022