



Auberginen indische Art

4 Portionen

500 g Auberginen

1 Zwiebel

2 Peperoni (grün)

2 TL Senfpulver (schwarz)

4 Knoblauchzehen

1 TL Currypulver

1/2 TL Kurkuma

1 EL Curry

1 Spr Essig

1 TL Öl (Sonnenblumen, zum anbraten)

Salz

Die Auberginen in etwa 1cm große Würfel schneiden, in Öl anbraten und beiseite

stellen.

Nun die Zwiebeln schälen und fein schneiden. Zusammen mit den Peperoni, den

Knoblauchzehen und dem Curry anbraten.

Die Auberginen dazugeben und alles noch einmal etwa 15 Min. schmoren lassen.

Pro Portion: 150 kcal / 630 kJ