

Shiba

Baingan Ka Bharta

geröstetes Auberginen-Püree

Zutaten

2	mittelgroße Auberginen
2	große Tomaten, gewürfelt
2	Zwiebeln, fein gehackt
2	grüne Chilischoten, fein gehackt
3	Knoblauchzehen, fein gehackt
1 EL	Ingwer, fein gehackt
1 TL	Kreuzkümmelsamen
1 TL	Kurkuma
1 TL	gemahlener Koriander
1 TL	Garam Masala
2 EL	Pflanzenöl
etwas	Salz nach Geschmack
etwas	frischer Koriander zum Garnieren (optional)



Zubereitung

1. Den Backofen auf 250 Grad vorheizen.
2. Die Auberginen waschen und 3-4 längliche Streifen einritzen.
3. Dann mit etwas Olivenöl außen bestreichen, auf einen Grillrost legen und im vorgeheizten Backofen backen bis sie weich sind (ca. 40 Minuten). Nach der Hälfte der Zeit wenden.
4. Währenddessen Zwiebeln und Tomaten in Würfeln schneiden.
5. Knoblauch und Ingwer schälen und in einem Mörser zu einer Paste stampfen (Alternativ fein hacken).
6. Die Zwiebeln, Kreuzkümmel und Senfsamen in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen.
7. Knoblauch-Ingwerpaste, Chili und die Gewürze dazugeben und 30- 40 Sekunden schmoren.
8. Mit den Tomaten ablöschen und auch kurz mit anbraten.
9. Herd runterschalten und mit geschlossenem Deckel so lange köcheln lassen, bis die Tomaten weich sind. (ca. 5 -10 Minuten).
10. Die Auberginen aus dem Ofen holen, die Schale lösen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausholen. Falls nötig das Fruchtfleisch mit einem Messer klein hacken.
11. Zu den Masala (Tomaten-Gewürz-Zwiebeln-Mischung) dazugeben und unterrühren.
12. Mit frischem Koriander, Zitronensaft, Chiliflocken und Granatapfelsirup nach Belieben toppen.