KIKKOMAN

Masala aus Süsskartoffeln und Melanzani

Gesamtzeit **75 Min.** **20 Min.** Vorbereitungszeit **55 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.171 kJ / 279 kcal

ZUTATEN

4 Portion(en)

2 EL	Sonnenblumenöl
1	große Zwiebel, geschält und in feine Scheiben geschnitten
450 g	Süsskartoffeln, geschält und in 2,5 cm große Würfel geschnitten
1	kleine Melanzani, in 2,5 cm große Würfel geschnitten
2	Zucchini, in Scheiben geschnitten
0,5	rote Peperoni, entkernt und gewürfelt
2 EL	mittelscharfe Currypaste
400 g	(1 Dose) Tomaten, gehackt
2 EL	Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce
300 ml	Gemüsebouillon
2 TL	Speisestärke
150 g	Naturjoghurt
	gehackter frischer Koriander zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Das Öl in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln 5 Minuten lang andünsten. Die Süßkartoffeln hinzugeben und weitere 5 Minuten garen, gelegentlich umrühren.

Schritt 2

Die Melanzani und Zucchini zugeben und 5 Minuten schmoren. Dann die rote Peperoni hinzugeben und die Currypaste unterrühren.

Schritt 3

Die Tomaten, die Sojasauce und die Gemüsebouillon zugeben und aufkochen lassen. Die Pfanne abdecken und 30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen bis das Gemüse zart ist.

Schritt 4

Die Speisestärke mit dem Joghurt vermischen und unter Rühren in die Pfanne geben. Auf niedriger Hitze unter ständigem Rühren köcheln lassen bis die Sauce dickflüssig ist. Weitere 2-3 Minuten kochen, mit dem gehackten Koriander bestreuen und mit Pilaw-Reis oder gekochtem Reis, indischem Brot und Chutneys servieren.