DINNERLY

# Indiase curry met vis en aubergine

## met tomaten en aromatische gember

ca. 30min  2 personen

Vandaag vullen we je keuken met de rijke geuren van Masala kruiden en gember! Er staat namelijk een heerlijke Indiase curry op het menu. Deze keer niet met kip of tofu, want ook vis kan in dit gerecht prima de hoofdrol spelen. De stukjes sappige koolvis worden met zachte aubergine en tomaat geserveerd op basmatirijst. Samen vormen ze een echte smaakexplosie!

## WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g biologische basmatirijst
- 1 stukje verse gember
- 1 grote aubergine
- 2 tomaten
- 1 zakje garam masala
- 1x gemarineerde MSC Alaska koolvis [1]

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el boter [3]
- 1el mosterd [4]
- bloem [2]
- peper en zout
- suiker

## KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan met deksel
- dunschiller
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## ALLERGENEN

Vis (1), Gluten (2), Melk (3), Mosterd (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 512kcal, vet 15.3g, koolhydraten 74.1g, eiwit 20.4g

### 1. Rijst koken

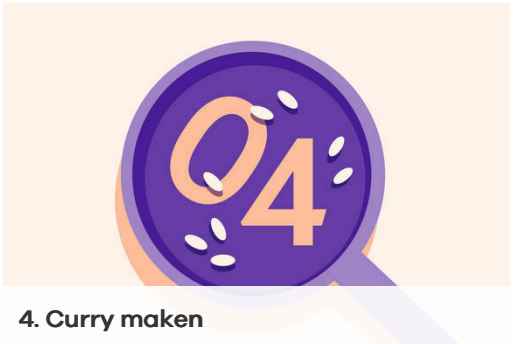
Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 12-14min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.

### 2. Ingrediënten voorbereiden

Schil de **gember** en rasp fijn, tot je ca. **1el geraspte gember** hebt. Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Snij de **aubergine** en **tomaten** in blokjes van ca. 2cm.

### 3. Aubergine bakken

Smelt 2el boter in een middelgrote koekenpan. Bak de **aubergine** met een flinke snuf zout ca. 4min op medium tot hoog vuur. Voeg de **gember**, de **kruidenmix**, de knoflook en 1tl bloem toe en bak nog ca. 1min.

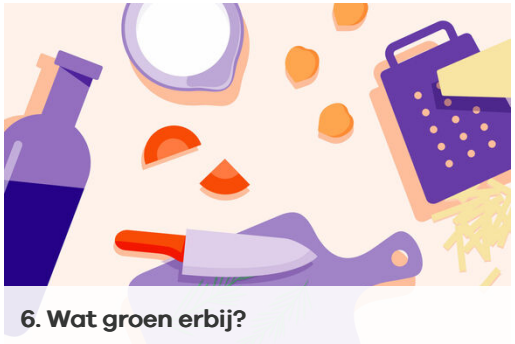



### 4. Curry maken

Voeg de **tomaten**, 1el mosterd, een flinke snuf suiker en 100ml water toe en laat afgedekt 4-5min zachtjes koken, tot de **aubergine** en **tomaat** zacht zijn. Proef en breng op smaak met peper en zout.

### 5. Afmaken en serveren

Voeg de **visstukjes** toe aan de curry en schep ze er voorzichtig doorheen. Laat de curry nog 4-5min afgedekt sudderen tot de **vis** gaar is. Serveer de **viscurry** op de **rijst**.



### 6. Wat groen erbij?

Limoen en koriander passen perfect bij vis én curry. Serveer een paar partjes limoen op de borden of strooi er wat blaadjes koriander overheen om je gerecht nog kleurrijker te maken.