

DINNERLY



Vegan curry met aubergine met rode linzen en koriander



30-40min



2 personen

Je hebt van die dagen dat je gewoon iets makkelijk en snels op tafel wilt zetten. Maar dat betekent niet dat je op smaak moet inleveren! Deze curry is in een handomdraai gemaakt, maar de zachte aubergine, notige rode linzen, verse koriander en rijke madraskruiden zorgen ervoor dat je straks toch een hartstikke rijke maaltijd kunt serveren.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 grote aubergine
- 1 ui
- 10g verse kruidenmix: koriander en platte peterselie
- 1 blik tomatenblokjes
- 200g rode linzen
- 1 zakje madraskruiden ¹⁰
- 1 zakje groentebouillonpoeder

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker

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

ALLERGENEN

mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 673kcal, vet 37.7g, koolhydraten 72.5g, eiwit 24.3g



1. Ingrediënten voorbereiden

Snij de **aubergine** in blokjes van 2-3cm, meng deze met een flinke snuf zout en zet even opzij. Pel en halveer de **ui** en snij in dunne reepjes. Pluk de **korianderblaadjes** van de **steeltjes** en snij de **steeltjes** fijn (de **blaadjes** gebruiken we in **stap 5**). Pel 1 teen knoflook en snij fijn.



2. Linzen koken

Verhit een middelgrote kookpan met 2el olijfolie. Bak de **ui**, de **koriandersteeltjes** en de knoflook 5-7min op middelhoog vuur tot ze licht gebruind zijn. Voeg de **tomatenblokjes**, de **linzen** en 400ml water toe. Laat ca. 20min zachtjes koken terwijl je af en toe roert, tot de **linzen** gaar zijn. Proef en breng verder op smaak met een snuf zout.



3. Aubergine bakken

Verhit een grote koekenpan met 2el olijfolie. Bak de **aubergine** 6-8min op middelhoog vuur tot ie gaar en licht gebruind is – doe dit evt. in delen als de pan niet groot genoeg is. Roer regelmatig.



4. Aubergine kruiden

Roer de **madraskruiden** door de **aubergine** en bak nog ca. 1min. Voeg de **helft van het bouillonpoeder**, 1el azijn en 100ml water toe. Schep de **aubergine** door de pan met **linzen** en laat 1-2min zachtjes koken.



5. Afmaken en serveren

Snij de **rest van de verse kruiden** grof. Kruid de **curry** met een flinke snuf (witte) peper. Proef en breng verder op smaak met wat **bouillonpoeder** en een snuf suiker. Roer **¾ van de kruiden** door de pan en verdeel de **auberginecurry** over de borden. Garneer met de **rest van de kruiden**. Druppel wat olijfolie over de borden en serveer.



6. Zoet is altijd goed

Als je trek hebt in zoet kun je in stap 4 een handje rozijnen toevoegen. Ook is het lekker om de curry af te maken met een lepel romige yoghurt per bord.