

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

- 2 aubergines
- 1 ui
- 20g verse kruidenmix: koriander & peterselie
- 1 blik tomatenblokjes
- 200g rode linzen
- 2 zakjes curry-madraskruiden
- 1 zakje groentebouillonpoeder

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

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 634kcal, vet 27.6g, koolhydraten 84.2g, eiwit 25.9g



1. Ingrediënten voorbereiden

Snij de **aubergines** in de lengte in vieren en dan in blokjes van 2-3cm en meng ze met een snuf zout. Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne reepjes. Pluk de **korianderblaadjes** van de **steeltjes** en snij de **steeltjes** fijn. Pel en snij 1 teen knoflook fijn.



2. Linzen koken

Verhit een middelgrote kookpan met 2el olijfolie. Bak de **uien**, de **koriandersteeltjes** en de knoflook 5-7min op middelhoog vuur tot ze licht gebruind zijn. Voeg de **tomaten**, 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 op smaak met zout.



3. Aubergine bakken

Verhit een grote koekenpan met 2-3el olijfolie. Bak de **aubergines** (als nodig in delen) 6-8min op middelhoog vuur. Blijf af en toe roeren tot ze gaar en licht gebruind zijn.



4. Aubergine kruiden

Meng alle **aubergines** met het **currypoeder** en bak nog ca. 1min. Voeg **1tl bouillonpoeder**, 1el azijn en 100ml water toe. Voeg het geheel toe aan de **linzen** en laat 1-2min zachtjes koken.



5. Afmaken en serveren

Snij de **rest van de kruiden** grof. Kruid de **curry** met een flinke snuf (witte) peper. Proef en breng op smaak met **bouillonpoeder** en suiker. Voeg **3/4e van de kruiden** toe en gebruik de **rest van de kruiden** om de curry te garneren. 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 wat romige yoghurt en vers brood.