

# LEICHTE AUBERGINEN-REISPFANNE

Das erste Rezept in diesem Jahr – tatsächlich überlege ich immer ziemlich lange welches Rezept ich zuerst mit euch teile und dieses Mal habe ich mich für etwas schnelles, leichtes und vegetarisches entschieden. Eine Auberginen-Reispfanne mit Tomatensauce und Mangold um genau zu sein. Die ist so ein typischer One Pan Dish und eignet sich ganz wunderbar um das Gemüsefach im Kühlschrank auf Vordermann zu bringen und sich ein paar Vitamine auf den Teller zu zaubern. Gewürzt mit einer Prise Curry bekommt das Ganze eine dezente Schärfe – genau das Richtige bei diesem grauen Schmuddelwetter!



## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Olivenöl

2 Auberginen

400g Pizzatomaten

1 kleine (rote) Zwiebel

2 Knoblauchzehen

Pfeffer & Salz

6-7 Blätter Mangold

120g Reis

1/2 TL Currypulver

1 Zitrone

#### ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Aubergine in kleine Stücke schneiden.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und alles gemeinsam darin anschwitzen. Sobald die Zwiebel glasig wird die Tomaten und das Currypulver dazu geben, die Dose zur Hälfte mit Wasser füllen und das Wasser ebenfalls in die Pfanne geben. Mit einer guten Prise Salz würzen, aufkochen und den Reis einrühren. Den Deckel auflegen und alles sanft 15 Minuten köcheln lassen. Sollte die Flüssigkeit zu wenig werden nach und nach noch ein wenig Wasser dazu geben.



Kurz vor Ende der Garzeit den Mangold in Streifen schneiden oder klein zupfen und untermengen.  
Die Auberginen-Reispfanne mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken.

Alles auf tiefe Teller verteilen.

Guten Appetit!





© katha-kocht!