



Baingan bharta (geroosterde auberginepuree)

Een rokerige Indiase specialiteit van geroosterde aubergine, gepureerd en gestoofd met ui, tomaat en kruiden. Vegetarisch, vol van smaak en verrassend eenvoudig.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	55'	4	Wereldkeuken

Ingrediënten

- 2 grote aubergines
- 2 uien, fijngesnipperd
- 3 tomaten, fijngesneden
- 3 teentjes knoflook, geperst
- 1 stukje verse gember van 2 cm, geraspt
- 1 groene chilipeper, fijngesneden

3 el zonnebloemolie
1 kl komijnzaad
1 kl kurkuma
1 kl gemalen komijn
1 kl gemalen koriander
0,5 kl garam masala
1 kl zout
handvol verse koriander, grof gehakt

Bereidingswijze

- 1.** Verwarm de oven voor op 220 graden. Prik de aubergines rondom in met een vork en leg ze op een met bakpapier beklede ovenplaat. Rooster ze 35 tot 40 minuten tot ze volledig zacht zijn en het vel verkoold en gerimpeld is. Haal ze uit de oven en laat volledig afkoelen.
- 2.** Verwijder de verbrande schil en schep het vruchtvlees eruit. Pureer het grof met een vork tot een grove massa. Zet opzij.
- 3.** Verhit de olie in een ruime pan op middelhoog vuur. Voeg het komijnzaad toe en bak het 30 seconden tot het geurt en licht begint te kleuren.
- 4.** Voeg de gesnipperde uien toe en fruit ze al roerend goudbruin, ongeveer 8 minuten.
- 5.** Voeg de knoflook, gember en chilipeper toe en bak nog 2 minuten mee.
- 6.** Roer de kurkuma, gemalen komijn en gemalen koriander erdoor en bak de kruiden 1 minuut aan terwijl je blijft roeren.
- 7.** Voeg de tomaten toe en laat het geheel op middelhoog vuur 8 tot 10 minuten pruttelen tot een dikke, gebonden saus.
- 8.** Roer de gepureerde aubergine door de saus en laat alles nog 10 minuten samen stoven op laag vuur. Roer regelmatig.
- 9.** Breng op smaak met garam masala en zout. Werk af met de verse koriander en serveer onmiddellijk.

Tip

Wil je een nog intenser rokerig aroma, rooster de aubergines dan boven een open gasvlam in plaats van in de oven. Leg ze rechtstreeks op de pit en draai ze regelmatig met een tang tot het vel rondom volledig verkoold is.

Lekker met

Serveer met naan of chapati en eventueel een lepel yoghurt ernaast.

Dranktip

Een gekoeld glas lassi of een frisse mango-limonade past uitstekend bij de kruidige smaken van dit gerecht.

Ontdek meer recepten op kookpot.be