

# Keema-curry met aubergine en tomaat

totale tijd **30 min.** 10 min. voorbereidingstijd 20 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):  
**2.800 kJ / 670 kcal**

Vetten: **24 g** Eiwitten: **32 g**  
Koolhydraten: **78 g**

## INGREDIËNTEN

2 porties

### Currybasis

**1** prei  
**200 g** gehakt (rundvlees, varkensvlees of plantaardig)  
**5 g** knoflook  
**5 g** gember  
**120 g** aubergine  
**2 tl** kerriepoeder  
**1 el** [Kikkoman Geconcentreerde Ramen Noedelsoep Basis - Shoyu \(Sojasaus\) Smaak](#)  
**1 el** [Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus](#)  
**1 el** ketchup  
**1 el** koolzaadolie  
**0,5 tl** komijnzaad  
**200 ml** water

### Portie

**400 g** gekookte rijst

### Garnering

**5 cm** prei (alleen het witte gedeelte)  
**1** middelgrote tomaat (ongeveer 70 g)

## VOORBEREIDING

### Stap 1

**5 g** knoflook - **5 g** gember - **1** prei - **120 g** aubergine - **1** middelgrote tomaat (ca. 70 g)  
Hak de knoflook en gember fijn. Snijd 5 cm van het witte deel van de prei af en snijd deze in de lengte fijn voor de garnering. Snijd de rest van de prei in kleine stukjes. Snijd de aubergine in blokjes van 1 cm en laat deze ongeveer 10 minuten in gezouten water (500 ml water met 1 tl zout) weken, laat vervolgens uitlekken. Snijd de tomaat horizontaal doormidden.

### Stap 2

**1 el** koolzaadolie - **0,5 tl** komijnzaad - **2 tl** kerriepoeder - **200 g** gehakt (rundvlees, varkensvlees of plantaardig) - **200 ml** water  
Verhit de koolzaadolie in een koekenpan op laag vuur. Voeg de knoflook en gember uit stap 1 toe, samen met de komijnzaadjes en bak deze zachtjes tot ze geurig zijn. Gril de tomaat met de gesneden kant naar beneden in een vrije ruimte in de pan tot deze lichtbruin is. Voeg de gesneden prei en kerriepoeder toe en roerbak deze kort op. Draai de tomaat om; zodra deze iets zachter is geworden, haal je hem uit de pan en zet je hem apart. Voeg het gehakt toe en bak dit tot het lichtbruin is. Giet de aubergineblokjes af en voeg ze samen met het water toe aan de pan, dek af en laat 15 minuten op laag vuur sudderen.

### Stap 3

**1 el** [Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus](#) - **1 el** [Kikkoman Geconcentreerde Ramen Noedelsoep Basis - Shoyu \(Sojasaus\) Smaak](#) - **1 el** ketchup  
Voeg de Kikkoman Sojasaus, Kikkoman Ramen

Soep Basis en ketchup toe aan de pan. Roer goed door totdat de smaken gelijkmatig zijn vermengd.

**Stap 4**

**400 g** gekookte rijst

Serveer de curry over de gekookte rijst. Werk af met de gegrilde tomaat en de uitgelekte, gesneden prei uit stap 1.