

Groentecurry met pompoen en aubergine



SONJA VAN DE RHOER

Kerrie is een mengsel van specerijen uit het verre oosten. Het woord kerrie is een verbastering van het Tamil woord kari, dat saus betekent. Kari werd door de Engelsen verbasterd tot curry. In onze Gouden Eeuw brachten de Nederlanders vele specerijen richting Europa, waar ze nu niet meer weg te denken zijn uit allerlei gerechten zoals curry of rijst met kip en kerriesaus.

De smaak van het vernederlandste kerrie-poeder is heel anders dan de originele Indiase kerriegerechten. Kurkuma (kurkuma, geelwortel) is een typisch ingrediënt uit de oosterse keukens van India, Maleisië, Thailand, Pakistan, China. Minder bekend is de geneeskrachtige werking van deze specerij. De belangrijkste bioactieve stof uit kurkuma heet curcumine. Curcumine is een ontstekingsremmer. Een nadeel van curcumine is dat het in de darmen slecht wordt opgenomen. Dit gaat beter als het samen met peper (piperine) wordt gebruikt in gerechten.

Bereiding

Pel de uien en de knoflook en hak beide fijn. Rasp de geschilde gemberwortel of hak deze heel fijn. Maak de peper schoon, verwijder zaad en zaadlijsten en snijd de helften in ragdunne reepjes. Verhit de arachideolie in een pan met dikke bodem en bak de ui, knoflook, gember en peper zachtjes

aan. Voeg het kerrie-poeder toe en bak al omscheppende mee.

Voeg het in blokjes gesneden pompoenvrucht-vlees en aubergine toe. Breng op smaak met weinig zout, bak al roerende 5 minuten mee.

Schenk de bouillon, kokosmelk en citroensap erbij en voeg de aardappelen in kleine blokjes gesneden toe. Laat afgedekt circa 10 -15 minuten koken tot de aardappelen bijna gaar zijn. Voeg de kikkererwten en de ontvelde, in stukjes gesneden, tomaat toe. Laat, onafgedekt, nog circa 5 minuten doorkoken en zo nodig iets inkoken. Serveer voor de liefhebbers met gekookte basmatirijst of met naanbrood .

Ingrediënten voor 4 personen

2 uien, 4 teentjes knoflook, 4 cm verse gemberwortel, 1 groene Spaanse peper, 1,5 eetlepel Indiaas kerrie-poeder (Madras), 2 eetlepels arachideolie, 500 gram pompoenvrucht-vlees, 1 aubergine, zout, 2 dl groentebouillon, 2,5 dl kokosmelk, 1 eetlepel citroensap, 400 gram geschilde vastkokende aardappelen, 150 gram geweekte gare kikkererwten of 1 blikje (ca 400 gram) afgespoelde, uitgelekte kikkererwten, 2 tomaten, verse koriander naar smaak