

Gemüsecurry mit gebratenen Bananen

Zutaten (für 6-8 Personen):

- 3 Möhren
- 3 Stangen Staudensellerie
- 1 Kohlrabi
- je eine gelbe und grüne Zucchini
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Fenchelknolle
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Mango
- 2 Bananen
- 1 Zitrone oder Limette
- 2-3 Scheiben Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 gehäufte EL Currypulver
- 1 gehäufte EL Kurkuma
- 1 Dose Kokosmilch
- 400 ml Wasser
- 2 EL Butterschmalz
- etwas Olivenöl
- 1 EL Honig
- Salz
- Pfeffer
- als Beilage: Basmatireis

Alle Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Dabei die Haut der Paprika und die Kerne im Inneren der Zucchini entfernen. Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer schälen und in Scheiben teilen. Butterschmalz und Olivenöl in einem großen Schmortopf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer anschwitzen. Curry hinzufügen und leicht anrösten.

Das Gemüse dazugeben und gut vermengen. Kokosmilch und die gleiche Menge Wasser angießen. Die Zutaten sollten fast bedeckt sein. Alles mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen, dann den Topf verschließen und das Gemüse etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren.

In der Zwischenzeit die Mango in Stücke schneiden und die Frühlingszwiebeln in breitere Stücke teilen. Beides ebenfalls in den Topf geben und alles ohne Deckel weitere 5-6 Minuten köcheln lassen. Kurkumapulver unterrühren und alles mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fruchtfleisch der Bananen in Stücke teilen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Bananenstücke anbraten, bis die Ränder leicht bräunen. Anschließend Honig in die Pfanne geben, die Bananen darin wälzen und leicht karamellisieren.

Basmatireis mit Salz und nach Belieben 2-3 Scheiben Ingwer garen. Zum Servieren Reis und Curry auf Tellern anrichten und jeweils einige Stücke gebratene Banane darauf platzieren. Nach Belieben mit Frühlingszwiebeln garnieren.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 26.08.2022

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen