



GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° 174

Bananencurry mit Spinat und Kichererbsen



10 Minuten



10 Minuten



20 Minuten

Zutaten

3 reife Bananen	 250 ml Gemüsebrühe
1 Glas (ca. 200 g) Bio	100 ml Kokossahne
Kichererbsen, verzehrfertig	2-3 EL Kokosöl
150 g Babyspinat	 2 EL Bananencurry
1 rote Zwiebel, fein gewürfelt	 3 Kaffir-Limettenblätter, getrocknet
2 Knoblauchzehen, fein gehackt	50 g Cashewkerne
2 cm Ingwer, fein gehackt	Saft von 1 Limette

Rezept

Die Bananen schälen und in dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne 1 EL Kokosöl erhitzen und Bananenstücke und Kichererbsen goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Nochmals 1 EL Kokosöl in der Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel, Knoblauch und Ingwer kurz und kräftig anbraten. Bananencurry und Kaffir-Limettenblätter hinzufügen, alles kurz vermischen und mit 200 ml Gemüsebrühe aufgießen. Den Spinat unterziehen und 2 Minuten einfallen lassen. Die Kokossahne hinzufügen, alles gut verrühren und das Curry für 10 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf die restliche Gemüsebrühe hinzufügen. Währenddessen in einer kleinen Pfanne die Cashewkerne ohne Fett rösten. Die Hälfte der Bananen-Kichererbsenmischung unter das Curry heben und alles mit Salz und Limettensaft abschmecken. Das Curry auf 2 Teller geben, die restliche Bananen-Kichererbsenmischung darauf verteilen und mit den gerösteten Cashewkernen bestreuen.

Dazu passt: Basmatireis. **Guten Appetit!**