



Curry mit Banane und Apfel an schwarzem Reis

Zutaten für 2 Portionen

Für den schwarzen Reis

- 200 g schwarzer Reis
- 300 ml Wasser
- 200 ml Kokosmilch
- ½ TL Kristallsalz

Für das Curry

- 200 g süsse Äpfel – schälen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden
- 1 reife Banane – in gleichmässige Scheiben schneiden
- 4 EL Rosinen – über einem Sieb spülen und abtropfen lassen
- 60 g Cashewkerne

Weitere Zutaten und Gewürze

- 300 ml Hafersahne
- 200 ml Wasser
- 2 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 1 TL Kartoffelstärke – mit 2 EL Wasser verrühren
- 3 TL Currypulver
- 1 EL frisch gehackter Ingwer
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Den Reis mit Wasser, Kokosmilch und Salz zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und abgedeckt leicht köchelnd garen.

Für das Curry nach ca. 30 Min. das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Ingwer mit den Cashewkernen unter Rühren kurz anbraten. Dann Rosinen und Curry dazugeben, kurz verrühren und mit 200 ml Wasser ablöschen. Die Äpfel dazugeben, die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und das Ganze abgedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen.

Dann mit Hafersahne auffüllen, die Kartoffelstärke einrühren, nochmals aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den schwarzen Reis auf zwei Teller verteilen, die Bananenscheiben anrichten und mit der heissen Apfel-Curry-Sauce begiessen.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 603 kcal
- Kohlenhydrate: 22 g
- Eiweiss: 4 g
- Fett: 33 g