

Apfel-Bananencurry 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 Apfel-Bananencurry

- 200 g süsse Äpfel - waschen 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
- 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

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

Für das apfel-Banencurry nach ca. 30 Min. das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Ingwer mit den Cashewkerne darin anbraten. Dann Curry und Rosinen dazugeben, kurz verrühren und mit dem 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 daneben anrichten und mit der heissen Apfel-Currysauce übergießen.

Nährwerte pro Portion

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



Link zum Rezept

<https://zdg.de/rezept-curry-banane-apfel.html>