

Rezept

Auberginencurry mit Bananenpfannkuchen

Ein Rezept von Auberginencurry mit Bananenpfannkuchen, am 20.04.2024

Zutaten

2 große Auberginen	5 EL Olivenöl
Salz	3 reife Bananen
400 ml ungesüßter Pflanzendrink nach Wahl	1 Bund Koriandergrün
190 g Vollkorn-Weizenmehl	1 TL Weinstein-Backpulver
1 Zwiebel	1 Stück Ingwer (2 cm lang)
2 rote Paprika	1 Dose schwarze Bohnen (240 g Abtropfgewicht)
1 TL gemahlene Kurkuma	2 TL Currypulver
2 Dosen Kokosmilch (600 ml)	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 860 kcal, 50 g F, 20 g EW, 75 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Auberginen putzen, waschen und ca. 1 cm groß würfeln. Mit 3 EL Öl und Salz mischen, auf dem Blech verteilen und im Ofen (Mitte) in ca. 35 Min. knusprig garen. Herausnehmen und warm halten.
2. Inzwischen die Bananen schälen und in einer Rührschüssel mit einer Gabel fein zerdrücken. Mit dem Pflanzendrink mischen. Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Hälfte der Blätter samt Stielen fein hacken. Mehl, Backpulver und gehackten Koriander zur Bananenmilch geben und unterrühren. Den Teig abgedeckt beiseitestellen.
3. Zwiebel und Ingwer schälen und fein würfeln. Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften ca. 2 cm groß würfeln. Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Zwiebel und Ingwer in einer Pfanne in 1 EL Öl ca. 4 Min. anbraten. Paprika, Kurkuma und Currypulver dazugeben und alles weitere 2 Min. braten. Mit Kokosmilch ablöschen und einmal aufkochen. Bohnen dazugeben und das Curry zugedeckt noch ca. 8 Min. garen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Eine große Pfanne mit übrigem Öl einfetten und darin aus dem Teig 4 kleine Pfannkuchen bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 3 Min. ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, warm halten. Aus dem Restteig noch 4 Pfannkuchen backen. Zum Servieren Curry und Auberginen auf Teller verteilen und den übrigen Koriander darüberzupfen. Die Pfannkuchen dazu reichen.