

Rezept

Buntes Gemüsecurry mit Banane

Ein Rezept von Buntes Gemüsecurry mit Banane, am 30.03.2023

Zutaten

½	Zwiebel	1	Knoblauchzehe
2	festkochende Kartoffeln (ca. 150 g)	2	Möhren (200 g)
1	rote Paprikaschote	1	mittelgroßer Zucchini (ca. 50 g)
2 EL	Olivenöl	300 ml	Kokosmilch
1	Banane	1 EL	mildes Currypulver
	Salz		Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Die Kartoffeln und die Möhren schälen. Die Paprikaschote waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Den Zucchini waschen, die Enden abtrennen. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Das Öl in einem Wok (oder in einem großen Topf) erhitzen und Kartoffeln und Möhren unter Rühren 3 Min. anbraten. Das restliche Gemüse dazugeben und weitere 3 Min. unter Rühren anbraten.
3. Die Kokosmilch in den Wok gießen und die Temperatur reduzieren. Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und mit dem Currypulver dazugeben. Alles umrühren und bei geschlossenem Deckel und schwacher Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Das Curry salzen und pfeffern. Dazu schmeckt Reis.