

Rezept

Rinder-Bananen-Curry

Ein Rezept von Rinder-Bananen-Curry, am 17.12.2025

Zutaten

150 g Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
600 g Rindergulasch	4 rote Chilischoten
500 g Fleischtomaten	2 EL neutrales Öl (z. B. Rapsöl)
Salz	2 TL Currypulver (nach Geschmack)
1 TL Zimtpulver	½ TL gemahlene Nelken
800 ml Rinderfond (aus dem Glas)	4 feste, möglichst grüne Bananen (ca. 400 g Fruchtfleisch)
1 Bund Koriandergrün	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides grob würfeln. Das Fleisch von Fett befreien. Chilischoten halbieren, putzen, waschen und würfeln. Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden.
2. Öl erhitzen, die Zwiebeln darin unter Rühren 5 Min. anbraten. Knoblauch 1 Min. mitbraten, beides an den Rand schieben. Das Fleisch dazugeben und rundum 4-5 Min. anbraten. Salzen, Gewürze und Chili dazugeben und alles 10 Min. pfannenrühren. Tomaten und Fond hinzufügen, aufkochen und offen etwa 1 Std. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Wenn die Flüssigkeit leicht sämig wird, zugedeckt 30-45 Min. köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist.
3. Bananen schälen, längs vierteln, schräg in ca. 2 cm große Stücke schneiden, unter das Curry mischen und 20-30 Min. köcheln lassen. Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter hacken und über das fertige Curry streuen.