



Mango-Bananen-Curry

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/mango-bananen-curry.jsp>



Vegetarisches Curry mit Mangos, Bananen und Paprikaschoten.

Zutaten

Zutaten für: 4 Portionen

Für das Curry:

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
100 g	Zwiebeln	
1	Knoblauchzehe	
10	Koriandersamen	
2	Chilischoten, rot	
3 EL	Pflanzenöl	EDEKA Bio Natives Sonnenblumenöl
5 g	Kurkuma	
6 Blätter	Curry	
400 ml	Kokosmilch	
200 ml	Gemüsefond	
800 g	Mangos	
500 g	Bananen	
150 g	Paprika, grün	
1 TL	Salz	GUT&GÜNSTIG Jodsalz
	Pfeffer, weiß	

Außerdem:

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
20 g	Kokosraspeln	GUT&GÜNSTIG Kokosraspel

Rezept: Ernährungsservice
Foto: EDEKA Zentrale AG & Co. KG

Rezeptinformation

Zutaten für: **4 Portionen**

Zubereitungszeit: **45 Min.**

Fertig in: **45 Min.**

Je Portion : **2516 kJ, 601 kcal, 57 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 38 g Fett, 0 mg Cholesterin, 8 g Ballaststoffe**

Schwierigkeitsgrad: **mittel**

Zubereitung

1.) Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Koriandersamen in einem Mörser zerstoßen. Die Chilischoten halbieren, Samen und Scheidewände entfernen.

2.) Das Öl in einem Topf erhitzen. Koriander, Kurkuma, Curryblätter und Chilischoten 1 bis 2 Minuten mitbraten. Die Kokosmilch und den Gemüsefond zugießen und bei reduzierter Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Die grünen Mangos schälen und vom Stein lösen. Das Fruchtfleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Die grünen Bananen schälen und schräg in 1,5 cm breite Scheiben schneiden. Die Paprikaschote halbieren, Samen und Scheidewände entfernen und das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Die Paprikawürfel in der Sauce 3 Minuten mit köcheln, dann die Mangowürfel und die Bananenscheiben zugeben und alles noch 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3.) Das Curry mit den geriebenen Kokosraspeln bestreuen und servieren. Wer möchte röstet die Kokosraspel zuvor in einer beschichteten Pfanne goldgelb an.

Probieren Sie dieses oder das Rezept für !

Beilagentipp:

Dazu passt ein Basmati-Reis (z.B. EDEKA Basmati Reis).

Einkaufstipp:

Keinesfalls sollte man Gemüsebananen oder Gemüse Mangos kaufen, sondern stattdessen ganz normale Früchte, wie sie auch bei uns überall im Angebot sind. Bananen und Mangos, sollen für dieses Rezept noch so richtig grün und hart sein.

Kochschule

Mango schneiden: Waschen Sie die Frucht vor dem Schälen unter Wasser ab. Sie können die Mango dann mit einem Sparschäler einfach und schnell schälen. Schneiden Sie zum Schluss die Mango mit einem Messer links und rechts vom Stein ab.

Küchenutensilien



Mango-Bananen-Curry

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/mango-bananen-curry.jsp>



EDEKA zuhause Ziehschäler: Ziehschäler mit frei schwingender, beidseitig geschliffener Klinge, somit für Links- und Rechtshänder geeignet

Küchenutensilien



EDEKA zuhause Fleischmesser 16 cm: Klinge aus deutschem, geschmiedetem Klingenstahl· Ergonomischer, dreifachgenieteteter Griff· Perfekte Griffgröße· Fingerschutz für sicheres Arbeiten· Sauberer Übergang von der Klinge zum Griff
