

VESTESSEN



ANANAS-BANANEN-CURRY

ZUTATEN:

50g Soja-Schnetzel, je 20g Gemüsebrühe* und Currypulver, 2 Bananen, 1 Paprika rot, 1 große Zwiebel, je 1 Messerspitze Zimt, Pfeffer weiß, Paprikapulver edelsüß, Kreuzkümmelpulver und Chilipulver, je 1 Dose Ananasstücke und Kokosmilch, 100ml Wasser, etwas Rapsöl zum Braten



1) Ananasstücke in ein Sieb abgießen, dabei den Saft aus der Dose auffangen



2) Soja-Schnetzel mit kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten quellen lassen und anschließend etwas ausdrücken



3) Zwiebel und Paprika in kleine Würfel und die Bananen in Scheiben schneiden



4) Soja-Schnetzel in kleine Stücke/Würfel schneiden, etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Schnetzel & Zwiebeln anbraten



5) Zwiebeln glasig werden lassen, danach Ananas- und Paprikastücke hinzufügen



6) Beides kurz angaren, dann Kokosmilch und Ananassaft aufgießen



7) Bananen, Brühe und Gewürze zugeben, umrühren, aufkochen, Deckel drauf und 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln

TIPPS:

Die Mengenangabe beim Currypulver bezieht sich auf die indische Mischung von Gewürze Express. Falls ein anderes Produkt verwendet wird, muss die Menge eventuell etwas nach oben oder unten angepasst werden!

Als Beilage eignet sich jede Art von Reis.

* Ich verwende Naturata Classic-Gemüsebrühe, da dies eins der wenigen palmölfreien Produkte auf dem Markt ist! Eine Übersicht gibt es auf palmoelfrei.jimdo.com