

Kokos-Curry mit Hack und Kochbananen

Für 2 Personen

250 g gemischtes Hack	3 Kochbananen	250 g Brokkoli
1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	1 Knolle Ingwer
1 Karotte	1 Mango, reif	2 EL Butter
1 EL Currypulver	125 ml Mangosaft	125 ml Gemüsefond
125 ml Kokosmilch, ungesüßt	Pflanzenöl	Sesamöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Reis in Salzwasser garkochen. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Den Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Die Karotte schälen und in Scheiben schneiden. Die Kochbanane schälen, in fingerdicke Scheiben schneiden und in Salzwasser legen. Das Sesamöl in dem Wok erhitzen. Das Hack in dem Wok anbraten. Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer mit in den Wok geben und andünsten. Das Ganze mit dem Curry bestäuben und mit der Kokosmilch und dem Gemüsefond ablöschen. Die Karotte zugeben und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Den Mangosaft unterrühren. Die Brokkoli unterheben und einige Minuten köcheln lassen. Die Kochbanane aus dem Salzwasser nehmen und abtropfen lassen. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kochbananen darin goldbraun frittieren. Die frittierten Kochbananen leicht salzen. Die Mango schälen, vom Kern befreien und in Streifen schneiden. Die Mango mit in den Wok geben und gut vermengen. Den Reis abgießen, die Butter zugeben und vermengen. Den Reis und die Kochbananen auf Tellern anrichten. Das Kokos-Curry Hack über den Reis geben und servieren.

Frank Schwarzien am 09. August 2010