Bananen-Curry

Herkunft: Indien
Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

3 EL Butterschmalz
6 Banane(n) in Achtel geteilt
2 Zwiebel(n)
100 ml Wasser
Für die Gewürzpaste
4 Zehen(n) Knoblauch
1 TL Salz
½ TL Madras Curry
4 Kardamom, grün
½ TL Kurkuma
Für die Joghurtsauce
100 g Joghurt
2 TL Zitronensaft
2 TL Garam Masala

Vorbereitung

Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und hacken. Die Zutaten für die Gewürzpaste zusammen in einem Mörser pürieren. Die Bananen in Achtel teilen.

Zubereitung

Das Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun braten. Die Gewürzpaste dazugeben und 2 Minuten mitbraten. Die Bananen dazugeben und alles gut wenden. Etwas Wasser dazugeben, damit die Bananen genügend Flüssigkeit zum Schmoren haben. Einige Minuten schmoren lassen, bis die Bananen weich sind. Den Joghurt mit dem Zitronensaft und dem Garam Masala mischen und zu dem Bananen-Curry servieren.

© 2024 coquina.de