

Bananen-Curry

1 Stk. Lauch
80 g Goldhirse, gemahlen
3 Stk. Bananen
3 EL Olivenöl
2 ½ TL Currypulver
1 TL Steinsalz
2 TL Gemüsebouillon
Pfeffer nach Geschmack
1 Lt Wasser
250 ml Kokosmilch

Olivenöl in eine Pfanne geben, erhitzen, den in ca. ½ cm Stücke geschnittene Lauch kurz anrösten, zwei Bananen mit einer Gabel zerdrücken und dazugeben, das Currypulver darüberstreuen sowie die Goldhirse, umrühren und noch etwas weiter andünsten, dann mit dem Wasser ablöschen, das Steinsalz, die Gemüsebouillon zufügen und kurz aufkochen lassen, die dritte Banane in kleine Stücke geschnitten dazugeben, den Pfeffer und die Kokosmilch hinzufügen und alles heiss werden lassen, nicht mehr aufkochen.