

Mangold mit Feigen und Bananen an Currysauce

| | |
|----------------------------|---------------------|
| Mangold | 1 Bund mittelgross |
| Bergfeigen Mini getrocknet | 10 Stück |
| Bananenscheiben getrocknet | 2 Esslöffel |
| Rosinen grün | 1 Esslöffel |
| Ingwer gemahlen | ¼ Teelöffel |
| Schwarzkümmel gemahlen | 1 Teelöffel |
| Kurkuma gemahlen | ½ Teelöffel |
| Sweet Curry Bengal | 3 Teelöffel gehäuft |
| Holundersirup | 1 Esslöffel |
| Tomatenpüree | 2 Teelöffel |
| Sojarahm | 50 – 100ml |
| Bay-Hydrolat | 2 Esslöffel |
| Wasser | 300ml |
| Pipali (langer Pfeffer) | |
| Salz | |



Mangoldblätter bis zum Stielansatz in der Mitte längs, und dann quer und mit Stiel in 3 – 5cm breite Streifen, schneiden

Wasser in eine Pfanne geben und **alle Gewürze** zufügen, gut durchrühren und erhitzen

sobald das Wasser kocht, **Rosinen, Bergfeigen** und **Bananenscheiben** zugeben, gut umrühren und 2 Minuten kochen lassen

Holundersirup, Bay-Hydrolat und **Mangold** zugeben, Hitze etwas reduzieren, gut durchmischen und kochen, bis alles nach Wunsch gar ist (ca. 10 Minuten)

am Schluss **Tomatenpüree** unterrühren und je nach Bedarf und Mangold-Menge 50 – 100ml **Sojarahm** dazugeben – fertig!