

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!