

Mango-Kokos-Curry Marillen

mit

Hier baden süße Früchte in samtiger Kokosmilch und würzigem Curry. Dieser exotische Traum wird deinen Gaumen verwöhnen und dir das Gefühl geben, an exotischen Stränden direkt am Meer zu speisen.



Mango-Kokos-Curry mit Marillen | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (4 Portionen): 1 reife Mango | 500 Gramm reife Marillen | 800 Milliliter Kokosmilch | 4 Teelöffel

Currypulver | 3 Teelöffel Parpikapulver | 1 Teelöffel
getrocknete Zitronenblätter | 1 Teelöffel Chiliflocken | 30
Gramm Ingwer | 2 Zwiebeln | 1 Knoblauchzehe | 3 Teelöffel
Gemüsebrühe | 1 Esslöffel Sesamöl | 50 Gramm Erdnüsse



Mango-Kokos-Curry mit Marillen | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (40 Minuten): 1. Mango schälen und Marillen waschen. 2. Marillen und Mango vom Kern befreien und in Würfel

schneiden. 3. Zwiebel, Knoblauch sowie Ingwer schälen, in Würfel schneiden und in Sesamöl anbraten. 4. Kokosmilch zum Bratensatz geben und aufkochen. 5. Marillen, Mango und Gewürze hinzufügen. 6. Das Curry mindestens 20 Minuten köcheln lassen. 7. Mit Erdnüssen servieren.

Nährwerte/Portion: 607 Kalorien | 48,1 Gramm Fett | 33,2 Gramm Kohlenhydrate | 9,7 Gramm Eiweiß