

## • **Mango-Bananen-Reis**

### **Zutaten:**

2 Tassen Reis	2 EL Bratbutter
4 Tassen Wasser	1 - 2 Bananen
1 KL Salz oder orientalisches Gewürzsalz	1 KL Curry
	1/4 KL Ingwer, gemahlen
	1/2 KL Koriander, gemahlen
50 - 100 g getrocknete Mangos	Pfeffer aus der Mühle
1 1/2 dl Wasser oder saurer Most	2 EL Kokosflocken
1 Zwiebel	100 g Paranüsse

### **Zubereitung:**

Reis waschen, zusammen mit dem Wasser aufkochen, 30 Min. köcheln lassen, auf ausgeschalteter Herdplatte 15 - 30 Min. quellen lassen, würzen.

Mangos mit der Schere in kleine Stücke schneiden, in kaltem Wasser oder saurem Most ca. 1/2 Std. einweichen.

Zwiebel fein schneiden, in der Bratbutter andämpfen, Bananen in Scheiben schneiden und zur Zwiebel geben, Curry, Ingwer, Koriander und Pfeffer beifügen und kurz mitdämpfen, eingelegte Mangos dazugeben, mit der Einweichflüssigkeit ablöschen und alles erhitzen, mit dem fertig gekochten Reis mischen, Kokosflocken darunter ziehen.

Die Paranüsse in Scheibchen schneiden, in einer Bratpfanne ohne Fett rösten und über das Reisgericht streuen. En guete!