

DISH OF THE DAY

Raw Banana Kofta

and Raw Banana with Prawns Curry



Rezept

Zutat	Menge
Reis, gekocht	
Kochbanane	3
Eiertomaten, kleingeschnitten	2
Kartoffeln, in kleine Stücke geschnitten	2
Garnelen, geschält	300 g
Ingwer, größeres Stück, gepresst zu Paste	2 TL
Frische Kokosnuss, in Stückchen geschnitten	1
Kokosflocken, getrocknet	1 Tasse
Getrocknete rote Chilli	2
Grüne Chilischote, fein geschnitten	10 Schoten
Coriander, gemahlen	3 TL
Pflanzenöl (nativ)	1/2 l
Lorbeerblätter	4
Wasser	
Salz	
Weizenmehl	2 TL
Garam Masala	2 TL
Kreuzkümmel, gemahlen	4 TL
Asantpulver (optional)	1 TL
Kurkuma	4 TL
Rotes Chilipulver	2 EL
Zucker	1 TL
Kokosflocken	2 TL
Ghee	1 TL

Zubereitung Raw Banana Kofta:

Kochbananen in grobe Stücke teilen, Schale entfernen und aufbewahren.

Bananenstücke und eine Kartoffel in einen Topf geben, 200 ml Wasser dazu geben, mit 1 TL Salz, 1/2 TL Kurkuma würzen und bei mittlerer Hitze weichkochen. Danach die Bananen / Kartoffel abgießen und zermanschen. Mit jeweils 1/2 TL Kurkuma, Coriander, Kreuzkümmel, Garam Masala, Zucker, Ingwerpaste, 1 TL Salz, 1/4 TL Chillipulver würzen, etwas Grüne Chilli und 2 TL Mehl dazu geben und alle Zutaten gut vermischen. Daraus etwa 12 Bällchen formen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen auf mittlerer Hitze von allen Seiten frittieren, bis sie braun sind.

Die Bällchen aus der Pfanne nehmen und bei Seite stellen. Das Öl kann nun für den nächsten Schritt weiter verwendet werden.

Rezept

Für das Masala / Curry:

In der Pfanne mit heißem Öl 1 EL Kreuzkümmel, 2 Lorbeerblätter, 1 getrocknete Chilly, 1 Tomate in Stücken, etwas grüne Chilli und 1 Tasse Kokosflocken vermischen und anbraten bis alles leicht braun ist.

Jetzt noch jeweils 1 TL Kurkuma, Coriander, Kreuzkümmel, jeweils 1/2 EL Garam Masala, Chillipulver, Ingwerpaste und 1/4 TL Asantpulver zugeben. Wenn das Masala zu trocken wird ein wenig Wasser dazu geben. Alles etwa 5 Minuten köcheln lassen - fertig.

Jetzt Wasser in das Masala zufügen und Salz nach Belieben. 10 Minuten köcheln lassen umrühren und die Bananen Bällchen dazugeben. Weitere 3 Minuten köcheln lassen.

2 Minuten warten, 1 TL Ghee dazugeben, umrühren - das Curry ist fertig!

Zubereitung Raw Banana with Prawns Curry:

Die kleingeschnittenen Bananenschalen mit 250 ml Wasser in einen Topf geben, mit 1 TL Salz und 1/2 TL Kurkuma bei mittlerer Hitze weichkochen.

Die Garnelen mit 1 Prise Salz und Kurkuma marinieren. Die Kokosstückchen auch mit 1 Prise Salz und Kurkuma marinieren.

Die weichgelöteten Bananenschalen mit jeweils 1/2 TL Kurkuma, Kreuzkümmel, Chillipulver, Zucker, jeweils 1 EL Coriander, Salz, Ingwerpaste und etwas grüne Chilli zermatschen, allerdings nicht zu einer Paste - ein paar Stückchen sollten noch übrig bleiben.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die eingelegten Kokosstückchen braun anbraten, herausnehmen. Die eingelegten Garnelen braun anbraten, herausnehmen.

Jetzt 1 TL Kreuzkümmel, 2 Lorbeerblätter, 1 getrocknete rote Chilli, 1 Tomate in Stücken, 1 TL Ingwerpaste und die kleingeschnittene Kartoffel anbraten, jeweils 1 TL Kurkuma, Chillipulver, Coriander, Kreuzkümmel, Salz nach Geschmack anbraten und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Den Bananenschalen-Mix dazu geben und bei mittlerer Hitze köcheln und immer wieder rühren bis das Curry trocken wird. Gebratene Kokosstückchen. Und gebratene Garnelen dazu geben und 1 TL Garam Masala, alles vorsichtig mischen. Fertig!