

Aprikosen-Bananen-Curry, Peperoni, Kokos-Flocken, Naan

Für zwei Personen

Für das Curry:

150 g frische Aprikosen	1 Banane	1 rote Peperoni
2 EL Kokosflocken	1 mittelgroße Zwiebel	400 ml Kokosmilch
2 TL mittelscharfes Curry	2 EL Rohrohrzucker	4 EL neutrales Öl
Salz	Pfeffer	

Für das Skyr-Naan:

120 g Skyr	30 ml Milch	150 g Mehl
50 g neutrales Proteinpulver	1 Knoblauchzehe	2 Zweige krause Petersilie
20 ml Olivenöl	Salz	

Für das Curry:

Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Aprikosen waschen, trockentupfen, dann halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.

Aprikosenstücke dazugeben und mit andünsten. Peperoni abbrausen, trockentupfen und fein hacken. Peperoni und Rohrohrzucker mit in die Pfanne geben und mit der gedünsteten Zwiebel und Aprikose vermengen.

Zwiebeln etwas karamellisieren lassen. Mit Kokosmilch ablöschen, wieder alles gut verrühren und kurz köcheln lassen. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit den Kokosflocken und dem Currypulver zum Curry geben. Gut umrühren und alles noch einmal köcheln lassen, bis das Curry sämig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Skyr-Naan:

Skyr, Milch, Mehl, Proteinpulver und Salz in eine Schüssel geben und zu einem Teig verkneten. Den Teig in vier gleichgroße Stücke teilen und die Stücke jeweils plattdrücken und zu einem Naan formen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Knoblauch abziehen und pressen. Dann Olivenöl, Knoblauch und Petersilie vermischen. Die Teige nacheinander in die Pfanne geben, zunächst von Seite anbraten, dann mit dem Öl-Petersilien-Gemisch bestreichen und abschließend von beiden Seiten anbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Larissa Kappek am 15. September 2021