

FRUCHTIGE CURRYSAUCE - GLUTENFREI

ZUBEREITUNG:

In einem Topf das Öl erhitzen und darin die in feine Würfel geschnittene Zwiebel andünsten, den in feine Würfel geschnittenen Apfel zufügen und mit andünsten.

In einem 1-l-Messbecher die Gemüsebrühe vorbereiten, dann die Kokosmilch und den Ingwer zufügen und mit der Speisestärke verrühren. Den Topf von der Kochplatte nehmen und die Flüssigkeit unter Rühren zufügen. Topf wieder auf die Kochplatte zurück setzen und die Sauce unter Rühren aufkochen. Die Banane mit einer Gabel zermusen und vorsichtig unter die Sauce heben.

Mit Salz, Pfeffer, Zucker und ggf. etwas Zitronensaft abschmecken. Die Currysauce passt super zu Geflügel, Fisch mit Reis oder eben einer glutenfreien Currywurst mit selbstgemachten Pommes.

ZUTATEN:

- 2 EL Keimöl
- 150 g Zwiebel
- 1 Banane
- 1 Apfel
- 200 ml Gemüsebrühe (glutenfrei)
- 400 ml Kokosmilch
- 2 EL Currypulver (glutenfrei)
- 2 TL Speisestärke aus Kartoffeln oder Mais
- 1 TL Ingwerpulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- evt. Zitronensaft