

Bambussprossen mit Bananen

Bambussprossen	1 Glas
Mungbohnen	1 Glas
Bananen	2 mittlere
Chinakohl	ca. 100g
Paprika rot	1 klein
Agavendicksaft	2 Esslöffel
Fünf-Gewürz indisch	5 Teelöffel
Oriental Lemon Garden	3 Teelöffel
Paprika süß gemahlen	1 Teelöffel
Anis gemahlen	1 Teelöffel
Knoblauchgranulat	1 Teelöffel
Pflanzenbutter	3 Esslöffel
Mangopulp	4 Esslöffel
Sojarahm	5 Esslöffel
Wasser	ca. 200ml
Salz	nach belieben
Pipali (langer Pfeffer)	nach belieben



Bananen in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden
Paprika in kleine (ca. ½ cm) Würfel schneiden
Chinakohl in ca. 3cm breite Streifen schneiden

Pflanzenbutter, 1 Esslöffel, in einem kleinen Topf bei voller Hitze zum Schmelzen bringen, sofort auf mittlere Hitze reduzieren und Bananen dazugeben; mit **Salz, Pipali**, und **2 Teelöffel Fünf-Gewürz** würzen und vorsichtig umrühren; auf kleiner Hitze köcheln lassen

Pflanzenbutter, 2 Esslöffel, in einer Bratpfanne zum Schmelzen bringen
Paprika und **Chinakohl** dazugeben und mit **3 Teelöffel Fünf-Gewürz, 3 Teelöffel Oriental Lemon Garden, Salz, Pipali, Anis, Paprika, Knoblauchgranulat** und **Agavendicksaft** würzen, und leicht anbraten

nach ca. 3 Minuten **Bambussprossen** und **Wasser** zugeben, gut umrühren und alles auf höchster Stufe so lange kochen, bis die Bambussprossen bissfest oder weich sind (je nach Geschmack / ca. 5-15 Minuten)

in der Zwischenzeit **2 Esslöffel Mangopulp** und **2 Esslöffel Rahm zu den Bananen geben**, vorsichtig umrühren und alles 2-3 Minuten ziehen lassen

das Gemüse auf mittlere Hitze reduzieren, **Mungbohnen, 2 Esslöffel Mangopulp, 3 Esslöffel Rahm** zugeben und alles gut umrühren – darauf achten, dass das Gericht nicht mehr kocht, da die Mungbohnen nur erhitzt werden sollten!
Alles nochmals abschmecken – fertig!