

Patacones! Frittierte Kochbanane auf fruchtigem Salat

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

14

Family Vegetarisch Klimaheld Thermomix hilft • 750 kcal • Tag 3 kochen



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate



Kochbanane



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Kiwi



Koriander



Minze



rote Zwiebel



Karotte



schwarze Bohnen



Gewürzmischung „Hello Aloha“



Salatherz (Romana)



bunte Kirschtomaten



Limette, ungewachst



Sahnejoghurt

thermomix

⚡ 35 [35 | 40] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Olivenöl*, Honig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kochbanane	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	2 g	4 g
Kiwi CL	2	3	4
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Karotte DE NL ES IL	1	1	2
schwarze Bohnen	1	1,5**	2
Gewürzmischung „Hello Aloha“ 15	4 g	6 g	8 g
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
bunte Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Limette, ungewachst VN CO	1	1	1
Sahnejoghurt 7	100 g	150 g	200 g
Olivenöl*, Öl*, Honig*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 750 g)
Brennwert	416 kJ/99 kcal	3139 kJ/750 kcal
Fett	4,58 g	34,54 g
– davon ges. Fettsäuren	0,94 g	7,05 g
Kohlenhydrate	9,99 g	75,32 g
– davon Zucker	4,29 g	32,34 g
Eiweiß	2,91 g	21,91 g
Salz	0,222 g	1,675 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7**) Milch (einschließlich Laktose) **15**) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **CL:** Chile



1 Dip zubereiten

Minze und **Koriander** getrennt voneinander in grobe Stücke schneiden.

Koriander in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Minze in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Sahnejoghurt, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen und **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Limette vierteln.



4 Bohnen dünsten

Schwarze **Bohnen** durch den Gareinsatz abgießen und mit **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

10 g [15 g | 15 g] Öl*, **Zwiebelstreifen** und „Hello Aloha“ in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/ Stufe 1** dünsten.

Bohnen, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **2 Min./80 °C/ Stufe 0,5** erwärmen.

Währenddessen fortfahren.



2 Für den Salat

Gewaschene **Karotte** in grobe Stücke schneiden und in den Mixtopf geben.

Den **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenvierteln**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, **1 TL [1,5 TL | 2 TL] Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Dressing** mit **Karotten** in eine große Schüssel umfüllen.

Kiwi mithilfe eines Messers schälen und in 0,5 cm große Würfel schneiden.

Bunte **Kirschtomaten** halbieren.

Salat in 1 cm breite Streifen schneiden.

Alles in die Schüssel zugeben, aber noch nicht vermengen.



5 Kochbananen anbraten

In einer großen Pfanne **2 EL [3 EL | 4 EL] Öl*** erhitzen und die **Kochbananenstücke** darin rundum für 4 – 5 Min. anbraten. **Kochbananen** aus der Pfanne nehmen und zwischen 2 Seiten Backpapier auf ca. 1 cm flach drücken.

Tipp: Das geht am besten mit einem Topfdeckel oder der Unterseite einer Pfanne.

Kochbananen erneut in die Pfanne geben und für 1 weitere Min. pro Seite goldbraun anbraten. Dabei eventuell etwas **Öl*** nachgießen. Mit „Hello Paprika“, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



3 Kochbanane vorbereiten

Beide Enden der **Kochbanane** abschneiden, die Schale entlang der **Banane** vorsichtig einritzen und dabei nicht zu tief in die **Banane** hineinschneiden. Die Schale mithilfe eines Messers und der Finger vorsichtig abziehen.

Kochbanane in 8 [16 | 16] etwa 2 cm dicke Stücke schneiden.



6 Anrichten

Zwiebel-Bohnen-Mix aus dem Mixtopf in die Schüssel zum **Salat** geben, gut vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Salat auf tiefen Teller anrichten, mit den **Tostones** toppen und den **Minz-Joghurt** darüber verteilen.

Mit **Koriander** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!