

Reis mit Curry-Bananen-Soße



Zutaten für 4 Personen

- 120 g Reis
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Sesamöl
- 2 Bananen
- 1 TL Currypulver
- 400 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Crème fraîche
- 200 ml Milch (3,5% Fett)
- 4 EL Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 8 Scheiben gekochter Schinken
- 4 Scheiben Ananas
- 2 EL Zitronensaft
- Pfeffer
- Salz
- 4 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung

- Den Reis waschen und mit der doppelten Menge an Wasser in einem Topf mit Deckel kochen.
- Die Zwiebeln schälen und fein schneiden.
- Die Zwiebeln in einer Pfanne in dem Öl glasig anbraten.
- Die ganzen Bananen am Pfannenrand kurz anbräunen und zur Seite legen.
- Das Currypulver über die Zwiebeln streuen und kurz mitdünsten.
- Brühe, Crème fraîche und Milch miteinander verrühren, zu den Zwiebeln geben und alles einmal kurz aufkochen.
- Die Petersilie waschen und die Blätter fein wiegen.
- Die Knoblauchzehen schälen und zerdrücken.
- Den Schinken klein schneiden.
- Die kleingeschnittenen Ananasscheiben, den Schinken, die Petersilie und den Knoblauch nur zum Erwärmen zu der Zwiebelmischung hinzufügen.
- Den gegarten Reis vorsichtig untermischen.
- Mit dem Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.
- Den Reis mit je einer halben angebratenen Banane auf einen Teller anrichten und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.

Angaben pro Portion

Energie	492 kcal
Fett	17,5 g
Kohlenhydrate	53,1 g
Eiweiß	28,0 g
Ballaststoffe	4,4 g

Tipp

Für dieses Gericht eignet sich Basmatireis, parboiled Reis, eine Wildreismischung oder Vollkornreis. Sie können auch weißen Reis und Vollkornreis mischen: Dazu setzen Sie zum Kochen erst den Vollkornreis auf, fügen nach 10 Minuten den weißen Reis hinzu und garen beide gemeinsam zu Ende.