

# Patacones! Frittierte Kochbanane auf fruchtigem Salat

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

14

Family Vegetarisch Klimaheld 35 – 45 Minuten • 3139 kJ/750 kcal • Tag 5 kochen



Kochbanane



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Kiwi



Koriander



Minze



rote Zwiebel



Karotte



schwarze Bohnen



Gewürzmischung „Hello Aloha“



Salatherz (Romana)



bunte Kirschtomaten



Limette, ungewachst



Sahnejoghurt



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

Gut im Haus zu haben

Olivener Öl\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Honig\*



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kochbanane	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	2 g	4 g
Kiwi <b>CL</b>	2	3	4
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	1	2
schwarze Bohnen	1	1,5**	2
Gewürzmischung „Hello Aloha“ <b>15</b>	4 g	6 g	8 g
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	2	2
bunte Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Limette, ungewachst <b>VN   CO</b>	1	1	1
Sahnejoghurt <b>7</b>	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



## Kleine Vorbereitung

**Limette** vierteln.

Blätter der **Minze** in feine Streifen schneiden.

**Koriander** fein hacken.



## Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** und **Minze** zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

In einer großen Schüssel 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\*** zu einem **Dressing** verrühren.



## Gemüse schneiden

**Kiwi** mit Hilfe eines Messers schälen und in 0,5 cm große Würfel schneiden.

Gewaschene **Karotte** grob raspeln.

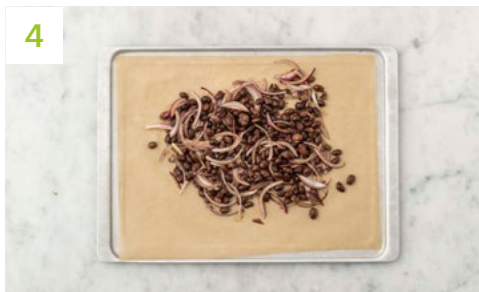
Bunte **Kirschtomaten** halbieren.

**Salat** in 1 cm breite Streifen schneiden.

Alles in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und noch nicht vermengen.

Beide Enden der **Kochbanane** abschneiden, die Schale entlang der **Banane** vorsichtig einritzen und dabei nicht zu tief in die **Banane** hineinschneiden.

Die Schale mit Hilfe eines Messers und der Finger vorsichtig abziehen. **Kochbanane** in 8 [16 | 16] etwa 2 cm dicke Stücke schneiden.



## Gemüse backen

**Zwiebel** halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

**Schwarze Bohnen** durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

Auf einem mit Backpapier belegten Backblech **schwarze Bohnen** zusammen mit **Zwiebelstreifen**, „Hello Aloha“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. Alles im Backofen für 10 – 12 Min. backen.



## Währenddessen

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.



## Anrichten

**Zwiebel-Bohnen-Mix** nach der Garzeit in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut vermengen.

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

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

