

# 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 <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



## 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!