



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Sesambanane mit Curryreis

- 1 EL GEFRO Suppe
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 EL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 400 g Basmatireis
- 400 g Joghurt, 3,5 % Fett
- 800 ml Wasser
- 100 g Semmelbrösel
- 4 große Bananen
- 3 EL Mehl
- 2 Eier
- 1 EL Butter
- 1 EL Sesamsaat
- 1 EL Kokosflocken
- 1 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Sesambanane mit Curryreis

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

23,8 g Fett 126,5 g Kohlenhydrate 20,4 g Eiweiß 6,3 g Ballaststoffe
810 kcal Brennwert

1 Reis zubereiten:

1 EL Butter in einem Topf erwärmen, 400 g Basmatireis zugeben und glasig andünsten. Mit 800 ml warmem Wasser ablöschen, 1 EL GEFRO Suppe und 1 EL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry einrühren. Den Reis köcheln lassen, bis er die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat, dabei gelegentlich umrühren.

2 Bananen vorbereiten:

4 große Bananen schälen, der Länge nach halbieren und in 3 EL Mehl wälzen. 2 Eier mit 2 EL Wasser verquirlen. 1 EL Sesamsaat, 1 EL Kokosflocken und 100 g Semmelbrösel mischen. Die Bananenhälften zuerst durch die Eiermasse ziehen, dann in der Sesam-Kokos-Mischung panieren.

3 Bananen ausbacken:

In einer großen beschichteten Pfanne 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen und die panierten Bananenhälften nach und nach goldbraun ausbacken.

4 Joghurdip anrühren:

400 g Joghurt (3,5 % Fett) mit etwas Zitronensaft und Salz abschmecken.

5 Anrichten & Servieren:

Den Curryreis auf Tellern anrichten, die Sesambananen darauf legen und mit dem Joghurdip servieren. Tipp: Wer mag, bestreut das Gericht vor dem Servieren mit etwas frisch gehacktem Koriander oder Sesamsaat für zusätzlichen Geschmack.