



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie 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		

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

4 große Bananen schälen, der Länge nach halbieren und in 3 EL Mehl wälzen. 2 Eier aufschlagen und mit 2 EL Wasser verrühren. 1 EL Sesamsaat, 1 EL Kokosflocken und 100 g Semmelbrösel miteinander vermischen. Die Bananen durch die Eiermasse ziehen und mit der Sesammischung panieren.

Die panierten Bananenhälften nach und nach in einer großen beschichteten Pfanne in 3 EL heißem **GEFRO Omega-3-Speiseöl** ausbacken. 400 g Joghurt, 3,5% Fett, mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Den Curryreis mit den Sesambananen auf Tellern anrichten und mit dem Joghurtdip servieren.