



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

- 1 EL GEFRO Suppe
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 EL 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. 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.

Tipps:

Wer mag, bestreut das Gericht vor dem Servieren mit etwas frisch gehacktem Koriander oder Sesamsaat für zusätzlichen Geschmack.