

Kochbananen mit Bohnen-Soße, Avocado, Jasmin-Reis

Für zwei Personen

Für die Bohnensauce:

600 g Kidneybohnen, Dose	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
50 ml Kokosmilch	250 ml Gemüsefond	1 Zweig Thymian
$\frac{1}{2}$ TL gemahlemner Zimt	1 TL gemahlener Piment	$\frac{1}{2}$ TL gemahlene Nelken
2 Gewürznelken	Pflanzenöl	Salz

Für die Kochbananen:

3 überreife Kochbananen	Pflanzenöl	grobes Meersalz
-------------------------	------------	-----------------

Für den Jasmin-Reis:

100 g Jasmin-Reis	100 ml Kokosmilch	Salz
-------------------	-------------------	------

Für die Avocado:

1 reife Avocado	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	Salz
-----------------	-----------------------------	------

Für die Bohnensauce:

Den Thymian abrausen, trockenwedeln und die Blättchen zupfen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Kurz in einem Topf mit einem Schuss Pflanzenöl anrösten bis die Zwiebeln glasig sind. Zwei Esslöffel der Bohnen zur Seite stellen, den Rest in den Topf geben und mit 100 ml Gemüsefond aufgießen. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Zimt, Piment, Nelken, und Thymianblätter zu den Bohnen dazu geben und weiter kochen lassen. Nach 15 Minuten die Bohnen pürieren, Kokosmilch einrühren und bei mittlerer Hitze nochmal etwas einkochen lassen bis die Konsistenz etwas dicker ist. Mit Salz abschmecken.

Für die Kochbananen:

Kochbananen aus der Schale lösen und schräg in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Bananenscheiben in Öl vorsichtig braten bis sie leicht gebräunt sind. Vorsichtig aus dem Öl nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Küchenpapier abtupfen und eine Minute auskühlen lassen. Die Scheiben mit einem Löffel vorsichtig leicht eindrücken und nochmals kurz frittieren bis sie goldbraun sind. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit groben Meersalz würzen.

Für den Jasmin-Reis:

Jasmin-Reis in einer Mischung aus 100 ml gesalzenem Wasser und Kokosmilch für 8-10 Minuten garen.

Für die Avocado:

Avocado aus der Schale lösen, Stein entfernen und Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Avocado-Scheiben mit Zitronensaft und Salz würzen.

Carl Borufka am 02. Dezember 2024