



Nachessen

Bananen-Gratin mit Zitronen-Reis

Rezept für 4 Personen

Zutaten :

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

Sauce:

200 gr Äpfel
150 gr Birnen
100 gr Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
10 gr Butter
1 EL Mehl
1-2 EL Curry
1 1/2 dl Weisswein
1 dl Wasser
1 Bouillonwürfel
1 TL Honig
1 dl Vollrahm
Salz

Bananen:

800 gr Bananen (3-4 Stück)
150 gr Schinken (Tranchen)
1 TL Butter (um die Form einzufetten)

Zitronenreis:

200 gr Basmati Reis
6 dl Wasser
wenig Salz
abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone
40 gr Cashew-Nüsse

Zubereitung:

Sauce: Äpfel und Birnen Zwiebeln und Knoblauch Weisswein	Äpfel und Birnen schälen danach in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in schälen und ebenfalls grob zerschneiden. Alles zusammen – mit 2 EL Weisswein – im Mixer pürieren.
Butter	Butter in Pfännchen erhitzen, die pürierte Masse zugeben und einige Minuten dämpfen.
Mehl, Curry, Weisswein Bouillonwürfel	Mehl und Curry beifügen, mit restlichem Wein und Schwingbesen aufkochen lassen. Bouillonwürfel beifügen und die Sauce ca. 20 Minuten köcheln lassen. Kurz vor Ablauf der Kochzeit den Honig und Rahm beifügen. Eventuell mit Salz abschmecken. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.
Honig, Rahm Salz	
Banane: Bananen Schinken-Tranchen	Die Bananen schälen und je einmal quer und längs halbieren. Die Schinken-Tranchen halbieren und jeden Bananenviertel mit je 1 Schinkenhälfte umwickeln.
Gratinform	Eine gross Gratinform mit Butter austreichen, die Bananen nebeneinander hineinlegen, Sauce über die Bananen giessen, Form in oberes Ofendrittel des vorgeheizten Backofens schieben, das Gericht während ca. 20 Minuten überbacken.
Reis: Reis	Den Reis mit dem Wasser und wenig Salz kalt aufsetzen, aufkochen lassen, dann halb zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Pfanne vom Herd ziehen und den Reis weitere 5-10 Minuten ausgequellen lassen. Cashew-Nüsse entzwei brechen, in der Bratpfanne ohne Fett braun rösten. Zitronenschale abreiben, kurz vor dem Servieren mit den Nüssen unter den Reis mischen und zu den Bananen servieren.
Cashew-Nüsse	

