

KALTER SCHWARZTEE

Für 1 Liter 2 Beutel Schwarztee* mit 1,2 l kochendem Wasser übergiessen. 3-5 Minuten ziehen lassen. Teebeutel entfernen. Tee mit Rohrzucker* süssen. Auskühlen lassen und nach Belieben mit Zitrone und Eis servieren.

MANGO-ANANAS-SALAT MIT HONIG

Für 4 Personen $\frac{1}{2}$ Ananas* schälen und die Augen austechen. 1 Mango* schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Früchte in mundgerechte Stücke schneiden. 6 Datteln* vierteln, Kerne entfernen. Alles mit 2 EL Honig* mischen.

KURKUMAREIS MIT GEBRATENEN BANANEN

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

1 Schalotte**280 g Langkornreis*****4 EL Rapsöl****2 TL Kurkuma*****7 dl Wasser****Salz****2 EL Cashewkerne*****250 g Schinken** **$\frac{1}{2}$ Bund Koriander****4 Bananen*****1 EL Mehl****Pfeffer***

1. Schalotte hacken. Mit dem Reis in etwas Öl andünsten. 1,5 TL Kurkuma dazugeben und kurz mitdünsten. Wasser dazugießen. Reis salzen und ca. 20 Minuten weich kochen. Abgiessen und warm halten.

2. Kerne grob hacken. In einer Bratpfanne ohne Fett hellbraun rösten. Beiseitestellen. Schinken in Streifen schneiden. In etwas Öl anbraten. Koriander hacken. Mit den Nüssen unter den Schinken mischen. Bananen längs vierteln. Mehl mit restlichem Kurkuma, Pfeffer und Salz würzen. Bananen im Gewürzmehl wenden. In einer beschichteten Bratpfanne im restlichen Öl rundum ca. 2 Minuten braten. Schinken und Bananen auf dem Reis anrichten.

ZUBEREITUNG ca. 35 Minuten

Pro Person ca. 19 g Eiweiss, 20 g Fett, 90 g Kohlenhydrate, 2600 kJ/620 kcal



* Erhältlich als Fairtrade-Produkte in der Migros

KAMPAGNE «WIR KOCHEN FAIR»

Noch bis zum 31. Oktober bieten über 250 Restaurants in der ganzen Schweiz Menüs mit Zutaten aus fairem Handel an. Die Migros unterstützt diese Aktion als Partner und leistet so einen konkreten Beitrag an bessere Arbeits- und Lebensbedingungen der Produzenten in den Entwicklungs- und Schwellenländern. www.wirkochenfair.ch