



Kokosbananen mit Kurkumasauce

Hauptgericht für 4 Personen

- 8 Bananen*
- 8 Tranchen Schinken
- 100 g Kokosflocken
- 3 EL Mehl
- Salz
- 2 Eier
- Erdnussöl zum Braten

Sauce:

- 1 kleines Stück Ingwer
- 0,5 dl Orangensaft*
- 1 TL Kurkuma*
- 150 g Magerquark
- 50 g Crème fraîche
- 2 Zweige Petersilie
- Salz

1. Für die Sauce Ingwer fein hacken. Mit dem Orangensaft aufkochen und zur Hälfte einkochen lassen. Kurkuma begeben und auskühlen lassen. Quark und Crème fraîche mit dem Kurkuma-Orangen-Konzentrat mischen. Petersilie hacken und begeben. Die Sauce mit Salz abschmecken. Bis zum Servieren kühl stellen.

2. Kurz vor dem Servieren Bananen schälen und je mit 1 Tranche Schinken umwickeln. Die Bananen halbieren. Kokosflocken und Mehl je in einen Teller geben. Mehl leicht salzen. Eier in einem Teller verquirlen. Bananen im Mehl wenden, durchs Ei ziehen und in den Kokosflocken wenden. Panade gut andrücken. Bananen in reichlich heissem Öl rundum 3–4 Minuten braten. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Sauce separat dazuservieren.

TIPP Dazu passen Reis* und Salat.

Zubereitung ca. 25 Minuten

Pro Person ca. 22 g Eiweiss, 38 g Fett,
68 g Kohlenhydrate, 3050 kJ/730 kcal



* Erhältlich in Max-Havelaar-Qualität in der Migros.