



Zutaten

- 2 grüne Bananen
- Marinade:
 - 2 El Olivenöl extra nativ
 - 1 kleine rote Zwiebel, fein gehackt
 - 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
 - 1 El edelsüßes Paprikapulver
 - 1 TL scharfes Chilipulver
 - 1/2 El gemahlener Kreuzkümmel
 - 1 TL Ras el Hanout (nordafrikanische Gewürzmischung)
 - 2 El Meersalz
- 1 Bund gehackter Koriander
- Erdnussreis:
 - 2 El Olivenöl extra nativ
 - 100 g ausgelöste, ungeröstete (grüne) Erdnüsse
 - 80 g weisser Langkornreis
 - 1.2 dl Gemüsebrühe
 - 1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitung

1. Die Bananen schälen, diese zuerst quer, dann die Hälften längs halbieren. Alle Zutaten für die Marinade verrühren, die Bananenstücke mit der Marinade mischen, 20 Minuten marinieren.
2. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
3. Eine Gratinform einfetten. Die marinierten Bananen in die Form legen, in der Mitte in den Ofen schieben, bei 180 °C 30 Minuten backen.
4. Langkornreis in einem Sieb mit lauwarmem Wasser überbrauen, gut abtropfen lassen. Das Olivenöl in einer Sauteuse erhitzen, Erdnüsse zugeben und rösten, Reis zugeben, kurz mitrösten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen, den Reis auf der ausgeschalteten Wärmequelle zugedeckt 20 Minuten quellen lassen. Abschmecken mit Cayennepfeffer.

Erdnüsse

Ungeröstete (grüne) Erdnüsse sind in Erdnuss-Röstereien und Asienshops erhältlich.

RISO Schwanengasse 5+7 Postfach 3001 Bern

T: 031 328 72 72 info@riso.ch