

Bananen-Mini-Frikadellen mit süßsaurer Soße, Kokos-Reis

Für zwei Personen

Für die Frikadellen:

| | | |
|---|------------------------------|--------------------------|
| 250 g gem. Hackfleisch | 1 Banane | 1 Zehe Knoblauch |
| 1 Ei | 3 EL Paniermehl | 1 TL mittelscharfer Senf |
| $\frac{1}{2}$ TL scharfes Paprikapulver | 1 TL edelsüßes Paprikapulver | 3 Tropfen Tabasco |
| 30 g Butterschmalz | | |

Für die Sauce:

| | | |
|--------------------------|------------------------------|--------------------------------------|
| 1 Dose passierte Tomaten | 1 Mango | 1 Banane |
| 1 Zwiebel | $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft) | $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie |
| Zucker | Salz | Pfeffer |

Für den Reis:

| | | |
|---------------|-------------------|-------------------|
| 200 g Basmati | 3 EL Kokosflocken | 100 ml Kokosmilch |
| Salz | | |

Für die Frikadellen:

Knoblauch abziehen und pressen.

Banane schälen und zerdrücken. Hackfleisch mit Knoblauch und Banane, Paniermehl, Senf, Paprikapulver, Tabasco, Salz und Pfeffer vermengen. Kleine Frikadellen formen und in Butterschmalz ausbraten.

Für die Sauce:

Zwiebel abziehen und in einer Pfanne andünsten. Passierte Tomaten hinzugeben. Mango schälen und in Stücke schneiden. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Obst zur Tomatensauce geben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und einer Prise Zucker abschmecken. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und feinhacken.

Für den Reis:

Reis mit 100 ml Salzwasser und Kokosmilch ca. 15 Minuten kochen.

Kokosflocken ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Kokosraspel mit dem Reis vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Langlotz am 27. Juni 2018