Artikel vom 27.02.2024 · Ausgedruckt am 21.11.2026, 00:31 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/bowl-mit-mango-reis-avocado-und-karamellisierten-bananen

Bowl mit Mango-Reis, Avocado und karamellisierten Bananen



Foto: Simone Gaube

Zutaten (für 4 Personen):

2 Stängel Minze,

250 g Joghurt 3,5 % Fett,

Saft und Schale von 1 Bio-Limette,

1 ¼ TL Salz,

2 Prisen Pfeffer,

1,2 l Wasser,

180 g Jasminreis,

300 g Brokkoliröschen,

2 EL Zucker,

20 g Butter,

3 Bananen (etwa 400 g),

1 reife Mango (etwa 300 g Fruchtfleisch),

1 große Avocado,

250 g Salatgurke.

Zubereitung:

Minze waschen, Blätter abzupfen und fein hacken. Joghurt, 15 g Limettensaft, ½ TL Limettenabrieb, ¼ TL Salz und Pfeffer mit der Minze verrühren. Reis nach Packungsanleitung und Brokkoli in Salzwasser knackig garen. In dieser Zeit Zucker in einer großen Pfanne auf dem Herd auf niedriger Flamme karamellisieren lassen. Die Bananen in 1 cm breite Scheiben schneiden. Butter in die Pfanne geben und die Bananen im Karamell unter Wenden 1 bis 2 Minuten braten. Schnell aus der Pfanne nehmen und auf Backpapier geben. Mango schälen und das Fruchtfleisch in 1 cm breite Würfel schneiden. Den fertigen Reis in eine Schüssel umfüllen, mit Mangostücken vermischen und abkühlen lassen. In dieser Zeit Avocado in Scheiben und Gurke in Würfel schneiden. Mango-Reis mit der Hälfte der Joghurtsauce vermischen und auf die Bowls verteilen. Karamellisierte Bananen, Avocado, Gurken und Brokkoli dazugeben, mit der restlichen Joghurtsauce beträufeln und servieren.

Simone Gaube