

Gefüllte Paprikaschoten mit gebratenen Bananen

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 rote oder gelbe Paprika
- 1 große Zwiebel
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 Stangen Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 0,1 l Brühe oder Wasser
- 100 g Kohlwurst oder Cabanossi
- 1 scharfe Chilischote
- ¼ Ananas
- 1 EL Kurkumapulver
- 1 Bio-Zitrone
- 150 g Basmati-Reis
- ¾ l Tomatensaft
- Salz
- Zucker

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die Paprikaschoten am Stielende aufschneiden und entkernen. Die Paprikaspitzen etwas anschneiden, damit die Schoten in der Auflaufform stehen können. Den Reis gar kochen.

Wurst, Zwiebeln, Staudensellerie und Ananas in Würfel schneiden, Knoblauch und Chilischoten hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und zunächst Zwiebel, Knoblauch und die Wurststücke anrösten. Staudensellerie und Frühlingszwiebeln hinzufügen und anbraten. Kurkumapulver in die Pfanne geben und mit den Zutaten vermengen. Etwas Brühe, Ananas, Chili und den gekochten Reis dazugeben und alles gut vermengen. Die Paprikafüllung mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Die Paprikaschoten mit der Masse füllen. Tomatensaft in eine Auflaufform gießen und mit etwas Zucker und Salz würzen. Die gefüllten Paprikaschoten in den Sud stellen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Paprikaschoten 20 Minuten im Ofen garen.

Zutaten für die Bananen:

- 4 kleine oder 2 große Bananen
- 1 EL Ingwer
- 1-2 EL Butter
- 1 EL Honig

Die Bananen schälen und den Ingwer reiben. Größere Bananen einfach halbieren oder in Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Bananen darin braten, bis sie eine leichte goldgelbe Kruste bekommen. Dabei mit geriebenem Ingwer und Honig würzen.

Die Schoten mit der Soße in tiefe Teller geben und mit der gebratenen Banane garnieren.

Sendung/Quelle: DAS!

Letzter Sendetermin: 01.12.2018

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen