



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



Teil deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

2015

Gebackene Jamaikanische Kochbanane mit Regenbogen-Kokosmilch-Couscous

Keine Angst, die Kochbanane ist nicht schlecht! Sie muss schwarz und etwas weich sein, erst dann ist sie reif und kann beim Frittieren ihren süßlichen Geschmack entfalten. Kochbananen, auch Plantain genannt, kommen in vielen afrikanischen und südamerikanischen Ländern täglich auf den Tisch.



30 min.



Stufe 2



rote Paprika



Tomate



Thymian



Kidneybohnen



Kokosmilch



Couscous



Kochbanane



Limette



Frühlingszwiebeln

Zutaten in Deiner Box	2P	4P
rote Paprika	1	2
Tomate	1	2
Thymian	5 g	10 g
Kidneybohnen	½ Dose	1 Dose
Kokosmilch	125 ml	250 ml
Couscous 1)	150 g	300 g
Kochbanane	1	2
Limette	½	1
Frühlingszwiebeln	2	4

Gut im Haus zu haben

Salz, Pfeffer	nach Geschmack	nach Geschmack
Öl	3 EL	6 EL

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 625 kcal
 Kohlenhydrate: 89 g,
 Fett: 21 g, Eiweiß: 17 g
 Ballaststoffe: 15 g



1 Paprika und Tomate waschen, entkernen und fein würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blätter abstreifen. Kidneybohnen abgießen und mit kaltem Wasser abbrausen.



2 ½ EL Öl in einem Topf erwärmen. Paprika und Tomate zugeben und ca. 3 Min. dünsten. Thymian hinzufügen und ca. 1 weitere Min. braten. Mit Kokosmilch und 50 ml Wasser ablöschen und ca. 2 weitere Min. einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



3 Topf von der Herdplatte ziehen. Kidneybohnen und Couscous zugeben. Den Topf straff mit Frischhaltefolie bedecken und ca. 10 Min. ziehen lassen, bis der Couscous die Flüssigkeit komplett aufgesogen hat.

4 Kochbanane schälen und in feine Scheiben schneiden.

5 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kochbanane darin schubweise ausbraten, bis sie weich und bräunlich ist. Nach Geschmack mit Salz bestreuen.

6 Halbe Limette fein abreiben und anschließend entsaften. Frühlingszwiebeln waschen, welches Grün entfernen und in feine Ringe schneiden.



7 Couscous nach Ziehzeit mit einer Gabel auflockern. Limettensaft und (nach Geschmack) etwas Limettenabrieb mit Frühlingszwiebeln unterheben.

8 Couscous auf Tellern verteilen, Kochbanane darauf anrichten und genießen.