

## Pikanter Bananensalat

### REZEPT:

Für 4 Portionen  
(Preiswert)

2 kleine Köpfe  
Blattsalat (z.B.  
Lollo rosso und  
Novita)  
1 Ingwerpflaume in  
Sirup (aus dem  
Glas)  
1/2 kleine grüne  
oder rote  
Paprikaschote  
3 kleine Bananen  
(1 gelbe und 2  
feste, fast noch  
grüne)  
Saft von 2 Orangen  
7 EL Olivenöl  
grüne  
Tabascosauce  
(ersatzweise rote)  
Salz, Pfeffer  
Saft von 1/2  
Limette  
(ersatzweise 2 EL  
Zitronensaft)  
1-2 EL Butter  
1-2 EL Ahornsirup  
oder dunkler Honig  
400 g  
Geflügelleber  
2 Zweige Rosmarin  
1 Baguette-Brot

### Zubereitung:

1. Salate putzen, waschen und zerpuffen. Ingwerpflaume sehr fein würfeln. Paprika putzen, waschen und ebenfalls sehr fein würfeln. Gelbe Banane schälen, fein würfeln. Orangensaft mit 4 EL Öl verrühren. Mit Tabasco, 1-2 TL Ingwersirup, Salz und Pfeffer würzen. Bananenwürfel, Paprika und Ingwer unterheben.
2. Grüne Bananen schälen, schräg in Scheiben teilen, mit Limettensaft beträufeln und in heißer Butter 2-3 Minuten braten. Mit Sirup oder Honig beträufeln, Pfanne beiseite stellen.
3. Leber waschen, trockentupfen, ca. 2 cm groß würfeln. In übrigem Öl mit den Rosmarinzwiegen 2-3 Minuten braten. Leicht salzen und pfeffern.
4. Salat mit dem Paprika-Bananen-Dressing beträufeln. Geflügelleber und Bananenscheiben locker unterheben. Das Baguette dazureichen.

Wenig Aufwand: \*

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Pro Stück: 380 kcal/1600 kJ