

## 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 zerpfeifen.  
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