

# Linsenreis mit Bratbananen

## Zutaten für ca. 4 Portionen:

250g Langkornreis  
2 Stangen Lauch (á 180g)  
500g Möhren  
8 EL Öl  
200g rote Linsen  
700ml Gemüsebrühe  
40g Butter  
8 Baby-Bananen oder 4-5 reife Bananen  
Salz  
Pfeffer  
Zitronensaft

## Zubereitung (ca.60 Min.)

Reis in kaltem Wasser waschen und im Sieb abtropfen lassen  
Lauch putzen, der Länge nach halbieren, ausspülen  
Das Weiße und Hellgrüne vom Lauch quer in ca. 1 cm breite Stücke schneiden  
Möhren putzen, schälen und der Länge nach halbieren  
Die Hälften quer in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden

4 EL Öl in einem breiten Topf erhitzen  
Lauch und Möhren darin bei mittlerer bis starker Hitze 2 Min andünsten  
Reis und Linsen zugeben und kurz mitdünsten  
Mit Brühe auffüllen und zugedeckt aufkochen  
Linsenreis bei mittlerer Hitze 12-15 Min quellen lassen

4 EL Öl und 40g Butter in einer Pfanne erhitzen  
Bananen schälen, der Länge nach halbieren  
Bei mittlerer bis starker Hitze zuerst auf der Schnittfläche 2-3 Min braten  
Bananen vorsichtig wenden und weitere 1-2 Min braten

Linsenreis durchmischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken  
Mit den gebratenen Bananen anrichten und servieren  
Nach Belieben mit etwas Zitronensaft beträufeln