

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