

BANANEN-AUFLAUF

NR	MENGE	ZUTAT	ZUBEREITUNG
1	250 g	Langkornreis	Waschen und in einen kleinen Kochtopf geben.
2	300 ml	Kaltes Wasser	Zufügen, aufkochen und auf kleiner Hitze leise kochen lassen, bis alles Wasser aufgesaugt worden ist. Nachquellen lassen.
3	1	Brokkoli	Waschen, putzen und in heißem Salzwasser ca. 1-2 Minuten blanchieren. Unter fließend kaltem Wasser abschrecken.
4	Je 1	Rote und gelbe Paprikaschote	Waschen, halbieren, vom Stielansatz und den pelzigen Rippen befreien. Zuerst in Streifen und diese Streifen dann wiederum in Würfel schneiden.
5	2	Zwiebeln	Schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.
6	1-2	Knoblauchzehen	Schälen und in kleine Stücke schneiden.
7	1 EL	Rapsöl	In eine kleine Pfanne geben und erhitzen.
8	Alle	Paprika- und Zwiebelwürfel	Zufügen und glasig dünsten.
9	Alle	Knoblauchstücke	Durch die Presse drücken, zu den Paprika geben und kurz durchrühren. 1 Auflaufform einfetten und den Backofen auf 200 Grad erhitzen.
10	1-2 EL	Rapsöl	In einem breiten Topf erhitzen.
11	600-700 g	Hackfleisch	Zufügen, krümelig braten und von der Kochstelle nehmen.
12	Ca. 80 g	Rosinen	Zufügen.
13	Alle	Paprika-, Zwiebel- und Brokkolistücke	Zusammen mit
14	Dem ganzen	Reis	Zufügen und kurz durchrühren.
15	4	Bananen	Schälen, halbieren, in Scheiben schneiden und zusammen mit
16	500 g	Passierte Tomaten	Ebenfalls in die Hackmischung einrühren.
17	Alles kräftig mit	Salz, weißem Pfeffer und getr. Thymian	Abschmecken und in die gefettete Auflaufform geben.
18	4-5	Eier	Aufschlagen und verquirlen.
19	200 ml	Sahne	Einrühren.
20	2 TL	Curry	Zusammen mit Salz und Pfeffer einrühren und über die Auflaufmasse verteilen. Zugedeckt im Ofen ca. 35 Minuten backen.