

# Gebackene Banane auf Quinoa an Tomatensalat und Polenta

## **TOMATENSALAT**

Die Tomaten und die Zwiebel würfeln und in eine Schale geben. Basilikum, Koriander und Petersilie fein hacken und ebenfalls in die Schale geben. Aus den restlichen Zutaten ein Dressing zubereiten. Alles gut vermengen.

## **QUINOA**

100 g Quinoa in 300 ml (Meer-) Salzwasser aufkochen und 30 Minuten auf kleiner Flamme ziehen lassen (Verpackungshinweise beachten)

## **POLENTA**

Die Knoblauchzehe und die Zwiebeln fein würfeln. Zusammen mit dem Curry in das (Meer-) Salzwasser (bzw. die Gemüsebrühe) einrühren und aufkochen. Dann die Polenta einrühren und 2 bis 3 Minuten weiterkochen (Verpackungshinweise beachten). Den Polenta-Teig auf einem Schneidebrett ausstreichen (1 cm dick und rechteckig) und abkühlen lassen. Mit einem Messer in eine beliebige Form bringen (alternativ kann auch ein Ausstecher benutzt werden). In Pflanzenöl etwa 3 bis 4 Minuten goldgelb anbraten.

## **GEBACKENE BANANE**

Das Weizenmehl und das Wasser (bzw. den Sojadrink) zu einem glatten Teig verrühren und 10 Minuten ziehen lassen. Danach die Banane einmal längs und einmal quer halbieren. Die Bananen-Stücke in den Ausbackteig tauchen und in Pflanzenöl 2 Min von jeder Seite goldgelb anbraten.

## **Zutaten**

TOMATENSALAT: 400 g Tomaten | 30 g rote Zwiebel | Je 5 g Basilikum, Koriander und Petersilie | Je 2 EL Balsamicoessig (weiß), Agavendicksaft und Rapsöl (kaltgepresst) | Meersalz und Pfeffer

QUINOA: 100 g Quinoa | 300 ml (Meer-) Salzwasser

POLENTA: 330 g (Meer-) Salzwasser oder Gemüsebrühe | 1 Knoblauchzehe | 30 g rote Zwiebel | ½ TL Curry | 80 g Polenta | Pflanzenöl

GEBACKENE BANANE: 30 g Weizenmehl | 60 g Wasser oder Sojamilch | 1 Banane | Pflanzenöl