

# APFELBANANE

Die vor allem auf den afrikanischen Märkten erhältliche **Apfelbanane** (auch Babyfinger oder Fingerbanane genannt) ist mit ca. 8-12 cm Länge etwas kleiner als die herkömmliche Obstbanane. Genau wie bei ihr färbt sich die Schale erst von Grün zu Goldgelb. Auch hier erkennt man an gelber Schale mit braunen Flecken die reife Frucht. Das weiche, helle Fruchtfleisch ist nicht ganz so süß im Geschmack, verglichen mit der ganz ähnlich aussehenden Baby-Banane.

Entdecken Sie  
die schönsten  
Exoten bei EDEKA.



# APFELBANANE

## VERWENDUNG

Apfelbananen können wie herkömmliche Bananen verwendet werden. Sie sind z. B. beim Rohverzehr ohne Schale eine ideale Zwischenmahlzeit. Auch als Nachtisch, für Salate oder für die warme Küche sind Apfelbananen geeignet.

# HÄHNCHEN-APFELBANANENCURRY

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

200 g	Reis
6	Hähnchenbrustfilets
2 EL	Rapsöl
	Salz, Pfeffer
2	rote Zwiebeln
500 g	Apfelbananen
40 g	Mandelblättchen
1 TL	Currypulver
250 ml	Hühnerbrühe
1	kleine Dose Kokosmilch

## ZUBEREITUNG

Zunächst den Reis mit 400 ml Salzwasser aufkochen und anschließend im geschlossenen Topf ausquellen lassen, bis das Wasser vollständig gebunden ist. Nun die Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden, in heißem Rapsöl anbraten, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und dann aus der Pfanne nehmen. Jetzt die beiden Zwiebeln häuten und in feine Halbringe schneiden. Anschließend die Apfelbananen aus der Schale nehmen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebelringe nun in der Pfanne mit dem Restfett anschwitzen. Die Bananenscheiben, die Mandeln und das Curry dazugeben und zusammen kurz andünsten. Mit der Hühnerbrühe und der Kokosmilch aufgießen und 15 Min. weiterköcheln lassen. Zum Schluss das Hähnchenfleisch wieder in die Pfanne zu den anderen Zutaten geben und kurz erhitzen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Als Beilage den Reis servieren.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 657 kcal, 47 g Kohlenhydrate, 70 g Eiweiß, 21 g Fett

## TIPP

Apfelbananen sollten nicht im Kühlschrank gelagert werden, da sich das Aroma nachteilig verändert und sich die Schale schwarz färbt.

## Wussten Sie schon ...

... dass sich eine gereifte Apfelbanane gut dazu eignet, Kindern den Obstgenuss schmackhaft zu machen? Sie ist klein, handlich, süß und bereits von der Natur „verpackt“ – ein idealer Schul- oder Pausensnack.

### Haltbarkeit · Lagerung

Apfelbananen lassen sich bei Zimmertemperatur etwa 1 Woche aufbewahren.

### Anbauländer

Ecuador, Costa Rica

### Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
109	1,5 g	0,2 g	23,3 g