

ROTE BANANE

Die **Rote Banane** ist etwas kleiner, dicker und weist, wie ihr Name schon sagt, eine andere Farbe als die gelbe Obstbanane auf. Je nach Reifegrad ist ihre Schale anfangs grünlich, dann dunkelrot bis violett gefärbt. Hat die Rote Banane ihre Vollreife erreicht, entfaltet sich ihr intensiver aromatischer Duft. Die Schale sollte fest sein, ohne dunkle Flecken. Ihr hellrotes bis dunkelgelbes Fruchtfleisch ist aromatischer und etwas süßer als das ihrer gelben Verwandten.

Entdecken Sie
die schönsten
Exoten bei EDEKA.



ROTE BANANE

VERWENDUNG

Die Rote Banane ist in jeder Zubereitung ein Genuss, egal ob sie roh, gebacken, gegrillt, frittiert oder gebraten verzehrt wird. Sie schmeckt auch hervorragend im Obstsalat, in Kuchen oder anderen Backwaren.

Wussten Sie schon ...

... dass von der Gattung Banane zahlreiche Kulturformen existieren? Probieren Sie doch mal die Alternativen zur „großen Gelben“ und genießen Sie das Geschmackserlebnis!

CHICORÉESALAT MIT ROTEN BANANEN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 40 Mandelblättchen
- 3 Chicorée
- 3 Rote Bananen
- 1 Orange
- 2 EL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Zunächst die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett anrösten, dann wieder abkühlen lassen. Nun den Chicorée halbieren, das bittere Ende herausschneiden und die Blätter in mundgerechte Stücke schneiden. Jetzt die Bananen und die Orange ebenfalls in Stücke schneiden und mit dem Chicorée mischen. Den Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verquirlen, auf dem Salat verteilen und durchziehen lassen. Am Schluss den Salat mit den gerösteten Mandelblättchen bestreut servieren.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 220 kcal, 24 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 12 g Fett

TIPP

Die unreifen Früchte reifen schneller nach, wenn man sie mit Äpfeln zusammen in einer Schale lagert.

Weitere Infos unter: [edeka.de/ernaehrung](https://www.edeka.de/ernaehrung)

Haltbarkeit - Lagerung

Für alle Bananen gilt, dass sie nicht im Kühlschrank gelagert werden sollten, da sich die Frucht sonst schnell dunkel verfärbt und an Aroma verliert. Bei Raumtemperatur gelagert, bleibt sie ca. 1 Woche lang frisch.

Anbauländer

Ecuador,
Costa Rica

Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
100	1,2 g	0,2 g	21,1 g