

## Rezept

# Banana Joe

Ein Rezept von Banana Joe, am 18.04.2024

## Zutaten

<b>2</b> Bio-Limetten	<b>600 g</b> Rinderhackfleisch
<b>1 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel	<b>½-1 TL</b> Chilipulver
Salz	<b>¼ Bund</b> Koriandergrün
<b>2 EL</b> Erdnussmus (Bioladen)	<b>1 Handvoll</b> Babyspinat
<b>1</b> Banane	<b>1 EL</b> Rapsöl
<b>4</b> Sesambrötchen	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Burger | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 735 kcal

## Zubereitung

1. Für die Pattys die Limetten waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Die Limettenschale mit Hackfleisch, Kreuzkümmel, Chili und 1 TL Salz in eine Schüssel geben und alles mit den Händen 1 - 2 Min. kräftig kneten. Aus der Hackfleischmasse mit angefeuchteten Händen vier gleich große 2 cm hohe Pattys formen. Die Pattys mit Frischhaltefolie abgedeckt für mindestens 30 Min. in den Kühlschrank stellen.
2. Für die Erdnussoße eine Limette auspressen. Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Limettensaft mit dem Erdnussmus, dem gehackten Koriander und ½ TL Salz glatt rühren. Den Babyspinat waschen und trocken schütteln. Die Banane schälen, quer teilen und die beiden Hälften längs in je vier Scheiben schneiden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Bananenscheiben darin von jeder Seite 2 - 3 Min. braten.
3. Eine Grillpfanne erhitzen, die Brötchen halbieren und darin rösten, dann beiseitelegen. In jedes Patty mit einem Löffel eine Mulde drücken. Die Pattys in der heißen Pfanne pro Seite 5 Min. braten, dabei nur einmal wenden.
4. Die Erdnussoße auf beiden Brötchenhälften verstreichen. Die Babyspinatblätter auf die Unterseite des Burgerbrötchens legen. Patty auf den Spinat schichten, zwei Bananenscheiben darauf geben und die Oberseite des Brötchens auflegen.