

Rezept

# Gemüse mit Bananen und Erdnusssauce

Ein Rezept von Gemüse mit Bananen und Erdnusssauce, am 09.06.2026

## Zutaten

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| <b>1</b> feste Banane                     | <b>1 EL</b> Zitronensaft          |
| <b>1</b> Zucchini                         | <b>2</b> dünne Stangen Lauch      |
| <b>1</b> rote Paprikaschote               | <b>150 g</b> Cocktailtomaten      |
| <b>2 EL</b> Erdnussschokolade             | 1/8 l Gemüsebrühe                 |
| <b>4 EL</b> Öl                            | <b>2</b> getrocknete Chilischoten |
| <b>1 Prise</b> Zimtpulver                 | Salz                              |
| kleine Petersilienblättchen zum Bestreuen |                                   |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

## Zubereitung

1. Die Banane schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit dem Zitronensaft mischen. Gemüse waschen und putzen. Den Zucchini und Lauch in Stifte bzw. Ringe schneiden. Paprika in feine Streifen teilen, die Tomaten halbieren. Die Erdnussschokolade mit der Gemüsebrühe verrühren.
2. Öl im Wok erhitzen. Die Chilis darin unter Rühren 2 Min. anrösten. Mit einem Schaumlöffel herausholen.
3. Bananenscheiben im Öl 1/2 Min. braten, an den Rand des Woks schieben. Zucchini, Paprika und Lauch unter Rühren bei starker Hitze 4 Min. braten. Banane mit Tomaten und Sauce untermischen und heiß werden lassen. Das Gemüse mit Zimt und Salz abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.