

Karibischer Bananen-Tomaten-Salat



4 Tomaten

Stielansatz entfernen, auf der Hautseite ein Kreuz einschneiden, für ca. 20 Sekunden in kochendes Wasser geben, sofort in kaltem Wasser abkühlen, Haut abziehen. Die Tomaten in gleichmässige Scheiben schneiden, auf einen Teller oder eine Platte legen

2-3 Bananen

schälen, in Scheiben schneiden

1 Zitrone

Saft auspressen, einen Esslöffel davon zu den Bananen geben und gut vermischen. Die Bananenscheiben über den Tomaten verteilen

restlicher Zitronensaft

in eine Schüssel giessen

Salz, Pfeffer aus der Mühle

abschmecken

¼ TL Currypulver

dazu rühren

1 TL Honig

dazu geben

3 EL Erdnussöl

beifügen, alles zusammen gut verrühren. Die Sauce über den Salat träufeln

2 Frühlingszwiebeln

rüsten, waschen, in ganz feine Ringe schneiden, über den Salat verteilen
1 TL rosa Pfeffer getrocknet in einem Mörser grob zerstoßen, über den Salat streuen

Tipp

Der Bananen-Tomaten-Salat kann auch mit Kochbanan zubereitet werden. Die Kochbananen schälen, am Stück in Salzwasser weich kochen, etwas abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Fertig machen wie mit frischen Bananen