Schinkenbananen

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 | Bananen | schälen, in der Länge und der Breite halbieren |
| 16 Tranchen  3 EL | Vorderschinken  Senf | Schinkentranchen auf einer Seite mit wenig Senf bestreichen  Bananenviertel mit einer Tranche Vorderschinken umwickeln, in eingefettete Gratinform legen |
| **Guss:**  2.5 dl  3 EL  5 EL  Wenig  Wenig  Wenig | Rahm  Saurer Halbrahm  Tomatenpüree  Salz  Pfeffer  Paprika | verrühren  würzen |
|  | Guss | über Bananen giessen und für 30 Minuten bei 200° Celsius Umluft backen |
| 100 g | Reibkäse | nach 20 Minuten Backzeit über die Bananen streuen und gratinieren |

Reis

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.5 l | Wasser | aufkochen |
| 2 KL | Salz | würzen |
| 250 g | Langkornreis | zugeben  Auf kleiner Stufe körnig kochen  Kochzeit 15-20 Minuten (Zeitangabe auf der Verpackung beachten)  Reis gut abtropfen |

Gesundheitliche Aspekte

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 543 kcal

Fette: 17,47 g

Eiweiss: 17,86 g

Kohlenhydrate: 75, 35 g