



Kath. Junge Gemeinde (KJG) St. Josef, Neuss-Furth
Team 2

Bananensalat

Zutaten:

1 kg grüne, unreife Bananen *
4 Knoblauchzehen *
60 g grüne Oliven *
2 kleine rote Zwiebeln **
1 Lorbeerblatt **
120 ml Olivenöl *
120 ml Essig *
Saft einer Zitrone *
Salz *
Pfeffer *
200 g Zartbitterschokolade *

* fair gehandelt
** regional/ saisonal

Zubereitung:

Die Oliven mit den gepressten Knoblauchzehen, Zwiebeln, Lorbeer, Olivenöl, Weißweinessig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel mischen und ruhen lassen.

Einen großen Topf Wasser zum Kochen bringen und die Bananenenden abschneiden. Die Bananenschalen aufschneiden und die Bananen samt Schale ein paar Minuten kochen lassen. Diese herausnehmen, wenn die Schale weich, aber noch nicht gelöst ist und in Eiswasser legen, bis sie vollständig abgekühlt sind (ca. 5 Minuten). Anschließend die Bananen schälen und in etwa 2,5 cm breite Stückchen schneiden.

Die Bananenstückchen in die große Schüssel geben und mit den anderen Zutaten vermischen. Zusätzlich kann man je nach Geschmack noch geschnittene Tomaten, Kopfsalat und weitere geschnittene Zwiebeln hinzufügen.