



CHEFKOCH.DE

Scharfe Bananen - Fleischbällchen mit süß - saurer Sauce

4 Portionen als Hauptgericht/ 8 Portionen als Vorspeise

Die Knoblauchzehe fein hacken oder durch die Knoblauchpresse drücken. Mit gemischtem Hackfleisch, der geschälten und zerdrückten Banane, dem Ei, 2 - 3 EL Paniermehl, Senf, Paprikapulver edelsüß, Paprikapulver scharf, Tabasco, Salz und Pfeffer verkneten. Mit nassen Händen kleine Bällchen formen. Butterschmalz erhitzen. Die Bällchen darin von allen Seiten braun braten, herausnehmen und warm stellen.

Für die Sauce die Zwiebel schälen und im verbliebenem Bratenfett andünsten. Die Packung passierte Tomaten dazugeben. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und in kleine Stücke schneiden. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Obst zur Tomatensauce geben. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und dem Zitronensaft abschmecken. Vor dem Servieren die gehackte Petersilie unterziehen. Die Sauce getrennt von den Bällchen servieren.

Beilage: Reis, Baguette

Die Hackbällchen und die Sauce können sowohl warm, als auch kalt gegessen werden. Sie eignen sich auch prima als Fingerfood für eine Party.

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: normal
kJ/kcal p. P.: keine Angabe /



Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Zehe/n Knoblauch
- 375 g Hackfleisch, gemischt
- 1 Ei(er), 1 Banane
- 3 EL Paniermehl
- 1 TL Senf
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- ½ TL Paprikapulver, scharf
- 5 Tropfen Tabasco
- 30 g Butterschmalz
- 1 Banane(n)

Für die Sauce:

- 1 Pck. Tomate(n), passiert
- 1 Mango(s)
- 1 Banane(n)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- ½ Zitrone(n), den Saft
- ½ Bund Petersilie, gehackt
- 1 Zwiebel(n)

Verfasser: Aurora