AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	30 Min.	ganzjährig	Lateinamerika

KOCHBANANEN



Rezept: Hugh Fearnley. Täglich Früchte. AT-Verlag 2017 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Eine wunderbare Beilage zu Huhn oder Fisch. Die Bananenscheiben schmecken auch gut allein, als kleiner, vegetarischer Happen zu einem kalten Bier oder einem Glas Weisswein. Die Bananen müssen gut reif sein.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

750 g	Kochbananen, reife	1 Zehe	Knoblauch, gehackt
3 EL	Sonnenblumenöl	4 Pr	Cayennepfeffer
3 EL	Butter	1 Spr	Zitronensaft
			Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Die Kochbananen schälen. Dazu erst eines der Enden abschneiden, dann die Schale der Länge nach in Streifen schneiden und diese von Hand abziehen. Bei nicht ganz reifen Kochbananen ist es oft leichter, die Schale mit dem Messer abzuschneiden. Die geschälten Kochbananen schräg in 8 mm dicke Scheiben schneiden.
2. Bei mittlerer Hitze 1 EL Sonnenblumenöl und ein Stück Butter in einer weiten Pfanne erhitzen. Bananenscheiben nebeneinander in die Pfanne legen und 3-4 Min. beidseitig goldbraun anbraten. Nicht aus den Augen lassen und häufig wenden, da sie leicht anbrennen. Auf Küchenpapier legen. Die restlichen Bananenscheiben ebenso braten.
3. Alle Bananenscheiben zurück in die Pfanne geben. Ein weiteres Stück Butter, den Knoblauch, einige Chiliflocken oder etwas Cayennepfeffer und reichlich Salz und Pfeffer hinzufügen und noch einige Min. braten, dabei alles gut mischen. Mit einem Spritzer Zitronensaft heiss servieren.