

Fried Plantain - ein Rezept aus Ghana

Zutaten für 4 Personen:

4 gelbe Kochbananen (= Plantain)

Frittieröl

Salz



Zubereitung:

1. Schäle zunächst die Kochbananen. Das geht am besten, wenn du das obere und untere Ende abschneidest und dann mit dem Messer von oben bis nach unten die Schale aufschneidest.
2. Nachdem das getan ist, schneide die Kochbananen schräg in etwa 2 cm dicke Scheiben.
3. Danach etwas salzen, ab in die Fritteuse und so lange frittieren, bis die Kochbananen gold-braun sind. Alternativ kannst du die Kochbananen auch in einer Pfanne mit Öl braten, dabei die Kochbananen nicht zu oft wenden.
4. Die Kochbananen kannst du perfekt als Beilage servieren, sie passen zu allem.