Kochbanane
Kelewele

Die Kochbanane, die vor allem aus Stärke besteht, kann im Gegensatz zur Süßbanane nicht roh gegessen werden. Englisch und französisch wird die Kochbanane plantain genannt. In Westafrika dient die Kochbanane als Grundnahrungsmittel, neben Knollenfrüchte wie Yams, Maniok oder Süßkartoffeln. Ist sie noch unreif und grün, wird sie geschält und in Stücke oder Streifen in gesalzenem Wasser gegart. Reif ist sie gelb und wird meistens frittiert oder gegrillt.

Herkunft: Ghana
Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
1 Kilogramm Kochbanane(n)

Zubereitung
Kelewele, aus Ghana: Die reifen Kochbananen werden geschält, in fingerdicke Stücke geschnitten (etwas größer als Pommes frites), mit Salz und Pfeffer bestreut und in reichlich Öl gebraten, bis sie goldgelb sind. Heiß servieren. Kochbananenbrei aus Kamerun: Kochbananen schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser weichkochen. Kochwasser abgießen, Bananen auskühlen lassen und pürieren.

© 2026 coquina.de