

Kochbananen, Tomate-Mango-Salsa, Guacamole, Mais

Für zwei Personen

Für die Kochbananen-Taler:

2 grüne Kochbananen	Pflanzenöl	1 TL grobes Meersalz
---------------------	------------	----------------------

Für die Tomaten-Mango-Salsa:

400 g reife Mango	2 kleine Tomaten	1 kleine rote Zwiebel
$\frac{1}{2}$ kleine rote Chili	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft	2 EL Olivenöl
3 Zweige Koriander	1 Prise brauner Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Guacamole:

1 reife Avocado	1 kleine Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den gerösteten Mais:

300 g Zuckermais, Dose	1 EL Maisgrieß	2 EL neutrales Pflanzenöl
1,5 TL Currypulver	2 TL Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
1 Msp. Chilipulver	$\frac{1}{2}$ TL grobes Meersalz	

Für die Kochbananen-Taler: Die Kochbananen schälen und in etwa 3-4 cm dicke Scheiben schneiden.

In einer Fritteuse mit heißem Öl die Scheiben pro Seite etwa 5 Minuten frittieren. Scheiben herausnehmen, mit der Unterseite eines Glases vorsichtig plattdrücken. Kochbananen-Taler nochmal frittieren, bis diese schön knusprig und leicht braun sind. Nach dem Ausbacken mit Meersalz bestreuen.

Für die Tomaten-Mango-Salsa: Mango vom Stein schneiden. Fruchtfleisch schälen und würfeln. Tomaten waschen, putzen, vierteln, entkernen und von der Schale befreien. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Scheiben schneiden. Limettensaft auspressen. Chili fein hacken.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls fein hacken. Alle Zutaten miteinander vermengen. Mit Zucker, Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Für die Guacamole: Avocados halbieren, den Kern entfernen und mit einem Löffel das Avocadofleisch auslösen und in eine Schüssel geben. Limette auspressen und die Hälfte des Saftes direkt zur Avocado geben und die Avocados mit einer Gabel zerdrücken. Knoblauch abziehen. Knoblauch und Chili fein würfeln. Alles zu den Avocados geben, verrühren und mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und Olivenöl abschmecken.

Für den gerösteten Mais: Maiskörner kurz abbrausen und gut abtrocknen. Curry, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Chilipulver und Meersalz in eine Schüssel geben und mit dem Maisgrieß mischen. Maiskörner dazugeben und mit dem Öl vermengen. Maiskörner auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im Backofen bei 200 Grad auf Grillstufe die Maiskörner etwa 2-5 Minuten rösten bis sie knusprig sind. Die Maiskörner ab und zu durchmischen.

Die Tomaten-MangoSalsa und die Guacamole in kleinen Schälchen dazu reichen.

Linda Köhler am 12. August 2025