

**Kochen**

**Abravi Kotor**

**Dienstag, 09.04.2024**

**Kochbananen-Puffer mit Spargel-Champignons-Salat**

**Für 4 Personen**

**Zutaten**

**Für die Puffer**

4 Kochbananen, reif,  
alternativ Kartoffeln, festkochend  
1 Schalotte  
15 g Ingwer  
100 g Dinkelmehl, Type 1050  
4 EL Wasser  
0,5 Bund Petersilie  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
10 EL Rapsöl

**Für den Salat**

200 g Spargel, grün  
100 g Karotten  
200 g Champignons (braun und weiß)  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
50 ml Rapsöl  
0,5 Biozitronen, Saft und  
etwas abgeriebene Schale davon  
1 Lauchzwiebel  
0,5 Bund Petersilie  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
etwas Cayennepfeffer



**Zubereitung:**

1. **Für die Puffer** die Enden der Kochbanane abschneiden, längs halbieren und die Schalen entfernen. Das Fruchtfleisch fein würfeln.
2. Schalotte und Ingwer abziehen bzw. schälen. Schalotte fein würfeln. Ingwer reiben. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
3. Kochbananenwürfel, Schalotte, Ingwer und Petersilie, mit dem Mehl und Wasser, in eine Schüssel geben. Alles gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Öl in einer beschichteten Pfanne portionsweise erhitzen. Von der Kochbananen-Masse kleine Portionen in die Pfanne geben, etwas flach drücken und von beiden Seiten etwa 2-3 Minuten goldbraun braten.
5. Puffer herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und warmstellen, bis die gesamte Masse verbraucht ist
6. **Für den Salat** vom Spargel die holzigen Enden abschneiden. Karotten schälen. Champignons putzen. Spargel und Karotten schräg in Stücke schneiden. Pilze, je nach Größe, vierteln oder achteln Knoblauch und Schalotte abziehen und fein würfeln. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden. Lauchzwiebel putzen und kleinschneiden.
7. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Karotten darin ca. 2 Minuten anbraten. Spargel und Pilze ebenfalls zufügen und weitere ca. 2-3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Knoblauch, Schalotte, Lauchzwiebel, Petersilie, restliches Olivenöl sowie Zitronensaft und -schale in eine Schüssel geben. Das gebratene Gemüse untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen

9. Die Kochbananen-Puffer mit Salat anrichten und servieren.

**Tipp:**

Kochbananen können auch im grünen, leicht unreifen Zustand verwenden, die sind dann weniger süß und haben eine festere Konsistenz. Die Garzeit ist etwa 1-2 Minuten länger. Wer mag, brät die Kochbananenpuffer nur kurz von beiden Seiten in der Pfanne an und gibt sie anschließend in den Backofen, zum fertigstellen, bei 180 Grad Ober- und Unterhitze.

Kochbananen eignen sich für verschiedene Zubereitungen: z.B. Kochbananen-Gnocchi, oder Chips, auch köstlich als Kartoffelersatz in Suppen und Eintöpfen.

Als Dip zu den Puffern passen Pesto, Kräuterquark oder Abravi's scharfer Chili-Dip. dafür 3-4 Chilischoten, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück Ingwer, ca. 2 cm, 50 ml Wasser und 2-3 EL Öl. Alles kleinschneiden und 3-4 Minuten köcheln. Anschließend pürieren und sofort genießen.