



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Banana Fritters - glutenfrei

In den Kochkursen machen wir immer wieder mal eine Kooperation mit den Foodsharing. Das ist eine Organisation, die in Supermärkten Lebensmittel abholt, die vom Markt sonst weggeworfen würden. Ganz legal und in fester Kooperation mit den Märkten. Dieses Essen verbrauchen sie selbst, teilen es aber auch weiter. In Nürnberg hat unsere Foodsharing Gruppe mal einen ganzen Sommer lang ein Café mit geretteten Lebensmitteln betrieben. Ich mache diese Kooperationen, weil ich zum einen meinen Kochkurs-Teilnehmer\*innen zeigen will, was in Deutschland normalerweise in der Tonne landet. Und weil ich natürlich von meinem ganz eigenen „nix wegwerfen“ Gedanken beseelt, zeigen will, was man so alles Leckeres draus machen kann.



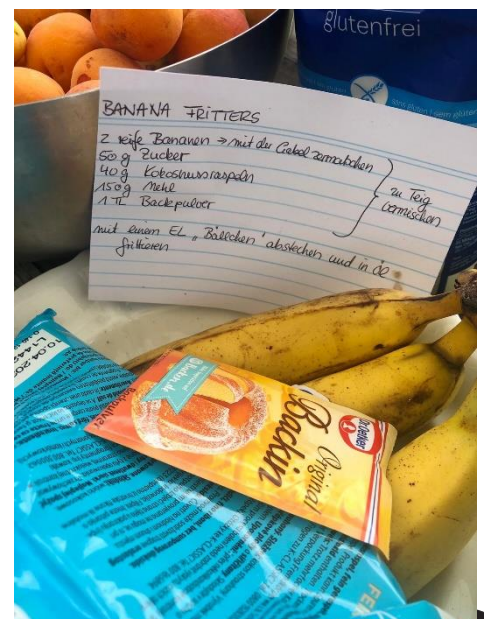
In jeder Foodsharing Kiste sind immer Bananen. Die werden im Handel sofort bei der geringsten braunen Stelle aussortiert. Daher gibt es bei jedem Foodsharing-Kochkurs immer Rezepte für Bananen. Ihr findet auf der Webseite auch gleich mehrere wie z.B. Bananen Chili Suppe, Bananenschalen Pulled Pork oder Bananen Ketchup. Wenn ihr also mal sehr reife Bananen zu Hause habt: einfach eines dieser Rezepte benutzen. Alles sehr lecker.

Ich liebe es ja eher herzhaft und bin gar nicht so die „Süße“ – mein Mann hingegen ist ein echter Süßspeisen Junkie. Ihm zuliebe habe ich also auch mal ein süßes Bananen Rezept entworfen. Die Fritters sind nicht sehr süß. Wir haben sie im Kochkurs mit einem sehr süßen (weil aus sehr reifen Früchten) Aprikosen-Mango Püree gegessen. Apfelmus oder jede andere Frucht-Soße würde auch gut passen. Sehr lecker natürlich auch (noch warm) zu Vanilleeis und Schokosoße.

Wir haben frisch in heißem Öl frittiert – wer eine Heißluftfritteuse besitzt: auf einem Teller oder in einem Korb werden die auch prima. Nur einen Drehteller würde ich nicht nehmen.

#### Zutaten für 2 Personen

- 2 reife Bananen
- 40g Zucker
- 40g Kokosnussspäne
- 150g glutenfreier Mehlmix
- 1 TL Backpulver



xenia's  
vegan  
punk  
food 



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

1. Die Banane mit der Gabel zermatschen.
2. Die restlichen Zutaten zugeben und zu einem recht festen Teig mischen.
3. Öl erhitzen und jetzt nach und nach mit einem Esslöffel „Bällchen“ abstechen und ins fett geben. Nie zu viele auf einmal, sonst sinkt die Öl-Temperatur und die Bällchen saugen sich voll fett, anstatt knusprig zu backen. Nach kurzer Zeit einmal umdrehen, damit sie von allen Seiten schön braun werden.
4. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

