



## Xenia kocht

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

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

### Bananenschalen Pulled Pork

Klingt verrückt – ist aber sehr lecker. Ich beschäftige mich schon länger mit dem Thema „Root to Leaf“ – also welche Pflanzenteile alles essbar sind. Angefangen hat das, weil mir in einem Gespräch mit jemand klar wurde, dass er vom Brokkoli nur die Röschen verwendet und den Rest wegwirft. Das hat mich erstaunt und geschockt. Ich habe immer schon alles verwendet. Blätter, Strunk – alles halt. Den dicken Teil des Strunks schäle ich, aber die kleineren Ärmchen kann man auch so verwenden. Schmeckt nach Brokkoli. Auch die Blätter rund um den Blumenkohl sind lecker. Schmecken nach Blumenkohl. Warum schmeisst man das also weg?

Vielleicht liegt es ja daran, dass ich als Studentin einfach im Wortsinn bettelarm war und gar nicht auf die Idee kam, irgendwas, das essbar und kochbar war, wegzuerwerfen. Und vielleicht auch daher, weil ich immer schon so viele englischsprachige Blogs, Kochbücher und Zeitschriften lese. Dort ist es irgendwie viel verbreiteter alles von der Pflanze zu verwenden.

Aber eigentlich ist es völlig egal, woher mein Tick kommt – aktuell ist er auf einmal sehr populär. In der Diskussion um Lebensmittelverschwendung und Auswirkungen unseres westlichen Lebensstils auf den Planeten, ist das Interesse an Rezepten gegen das Wegwerfen auf einmal riesengroß.

Das Rezept für „Pulled Pork“ aus Bananenschalen ist uralt. Es geistert schon ewig durch die englischsprachige Welt. Pulled Pork im Original ist sehr lange gekochtes/gebratenes oder im Smoker



gegartes Schweinefleisch, dass danach so zart ist, dass es mit Gabeln auseinander gezogen werden kann. Englisch „pulled“ = gezogen, gezupft. Die gekochte Bananenschale ist angenehm bissfest und schmeckt nicht nach Banane.

Ihr könnt das Pulled Pork auf Burger essen – wir meistens das Original eingesetzt wird. Oder zu Pasta, Reis, einfach mit Brot – was euch halt so einfällt. Man kann es gut einfrieren – also kochen, wenn man gerade Bananenschalen übrig hat, weil man Bananenbrot macht, einfrieren und zum nächsten Grillfest mitnehmen. Es handelt sich ja um eine klassische Resteverwertung. Ihr könnt dazu auch mal den Bananenketchup ausprobieren. Das Rezept findet ihr auch auf der Webseite. Ihr braucht pro Burger und Person 1,5 – 2 Bananenschalen.

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/>

Das weiche Innere der Bananenschale muss abgekratzt werden. Am besten geht das mit einem Löffel. Lasst diesen Schritt nicht aus. Dieser weiche Teil wird beim Kochen sonst schleimig und nicht angenehm im Mundgefühl. Ich habe zum Würzen vegane BBQ Sauce aus dem Bioladen verwendet. Man kann jede Art von Sauce nehmen, je nachdem verändert sich der Geschmack leicht. Das Endergebnis soll nicht zu „soßig“ sein. Eher schlotzig und mariniert.

### Zutaten pro Bananenschale

½ Zwiebel

Schale 1 Banane

1/4 TL geräuchertes Paprikapulver

1 TL Knoblauch, granuliert

1 EL BBQ Sauce

Salz und Pfeffer, nach Geschmack ggf. Chili

1. Das Innere der Bananenschale mit einem Löffel abkratzen. Die Schale dann mit einer Gabel schnreddern oder in sehr feine Streifen schneiden.
2. Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. In Rapsöl bei mittlerer Hitze langsam goldbraun rösten. Die Bananenschale zugeben und ebenfalls anbraten.
3. Wasser aufgießen, so dass die Schale gerade so bedeckt ist. Deckel drauf und bei geringer Hitze langsam weich köcheln. Das dauert gut 15-20 Minuten, dann den Deckel öffnen und weiter kochen, so dass das Wasser verdampfen kann.
4. Mit den Gewürzen und der BBQ Sauce abschmecken.



Bananenschalen Pulled Pork Burger mit Bao Bun und Erdnussoße

