



# Xenia kocht

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

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

## Red Red

Der Namensgebende Teil dieses Rezeptes ist tatsächlich eigentlich die Beilage. Die in dem für Ghana typischen roten Palmöl angebratenen Kochbananen. Es handelt sich hier um eines der original vegetarisch/veganen Rezepte. Kochbananen mit einer Tomaten-Bohnen-Soße dazu.

Klassisch würde man die Augen-Bohnen verwenden. Die findet man getrocknet in Bio Läden oder auch Asia Märkten. Vereinzelt jetzt aber auch schon in Dosen. Wer keine Augen-Bohnen findet kann auch schwarze Bohnen ausweichen. Allerdings keine anderen. Schwarze Bohnen oder Augenbohnen sind klein und schon fest im Bissgefühl. Andere Bohnen sind größer und weicher. Aber – who cares – ihr entscheidet, was ihr in den Eintopf steckt.

Die frittierte Kochbanane ist süchtig machend – ich will euch nur vorwarnen.

### Zutaten ca 4 Personen

Rotes Palmöl

2 große Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 Chili

2 Dosen stückige Tomaten

1 Dosen Bohnen

Salz

1 Kochbanane pro Person



1. Die Zwiebel würfeln und in Palmöl langsam braun rösten. Das kann einige Zeit dauern – Geduld bitte.
2. Erst wenn die Zwiebel gleichmäßig braun geröstet ist den geriebenen Knoblauch und die sehr fein gehackte Chili hinzufügen und ebenfalls anschwitzen.
3. Die Tomaten und die Bohnen in den Topf geben und alles zusammen aufkochen.
4. Mit Salz abschmecken.
5. Die Kochbanane schälen und in gut 3 cm dicke Scheiben schneiden. Diese in Palmöl frittieren. Abtropfen und zu dem Bohnen Eintopf reichen.
- 6.

