

Ghanain Eto



Kochzeit: 40 Minuten



Vegetarisch



Ghana

Zutaten:

KOCHBANANEN, GELB
AVOCADOS
EIER
ZWIEBELN
FRÜHLINGSZWIEBELN
HABANERO-CHILI
ERDNUSSBUTTER
ERDNÜSSE, GERÖSTET
SALZ
ÖL

Zubereitung:

1. Kochbananen waschen, schälen und 3-4 cm große Stücke schneiden.
2. Die geschnittenen Bananen zusammen mit der Habanero, den Eiern und einem Teelöffel Salz in einem Topf kochen bis alle Zutaten durch sind.
3. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe oder schmale Spalten schneiden
4. Die Frühlingszwiebeln waschen und ebenfalls in feine Ringe schneiden.
5. Einen Teil der Zwiebeln in einer Schale oder einem großen Mörser zu einem feinen Brei stampfen.

6. Die gekochte Habanero zu den Zwiebeln geben und ebenfalls zerstampfen. Erdnüsse zugeben und weiterstampfen.
7. Öl in einen Topf geben (ca. 2 cm hoch) und erhitzen. Die restlichen Zwiebeln bis auf eine Handvoll zugeben und für ein paar Minuten im Öl erwärmen (Nicht frittieren!).
8. Die Kochbananen zu Habanero und Zwiebeln geben und weiter zu einem dicken Brei stampfen.
9. Ein paar Esslöffel Erdnussbutter zur Kochbananenmasse geben und gut untermischen.
10. Zwiebeln und Öl untermischen und alles nochmals gut stampfen.
11. Die Avocados halbieren, das Fruchtfleisch ausschneiden oder -löffeln und in kleine Stücke schneiden.
12. Die hartgekochten Eier abschrecken, schälen und halbieren.
13. Die Kochbananenmasse mit den halbierten Eiern, der Avocado, den Frühlingszwiebeln und weiteren Erdnüssen anrichten.

Tipp:

Unbedingt darauf achten, genügend zu trinken! Sonst kann es passieren, dass das Essen schwer im Magen liegt.

