Rezept

Gebratene Kokosbananen

Ein Rezept von Gebratene Kokosbananen, am 18.06.2025

Zutaten

3 EL	Kokosöl
	Flockensalz
1 Spritzer	Limettensaft und/ oder Chiliflocken (nach Belieben)
4	große Bananen oder 12 Baby-Bananen
	frisch gemahlener grüner Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Das Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Bananen schälen und in dem Öl erst bei hoher, dann bei mittlerer Hitze in 5 - 7 Min. rundum goldbraun und innen weich braten. Mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und / oder Chiliflocken nach Belieben würzen und zum Steckrüben-Stampf (siehe Rezept-Tipp unten) servieren. Die Kokos-Bananen passen auch zum exotischen Süßkartoffelstampf.