

Rezept

Möhren-Kochbananen-Stampf

Ein Rezept von Möhren-Kochbananen-Stampf, am 23.05.2026

Zutaten

150 g rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
25 g Ingwer	600 g Möhren
2 Kochbananen (etwa 400 g, ersatzweise grüne, sehr feste Obstbananen)	2 EL Rapsöl
1 Bio-Limette	400 ml Gemüsebrühe
1 rote Chilischote	1 Limette
Salz	1 Bund Koriandergrün
Cayennepfeffer	schwarzer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 188 kcal, 6 g F, 3 g EW, 29 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken. Ingwer schälen und grob reiben. Die Möhren schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Von den Kochbananen die Enden abschneiden. Die Bananen erst in 3-4 Stücke schneiden, diese seitlich einritzen und schälen. Geschälte Bananen in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Die Zwiebeln im Öl in 3-4 Min. glasig dünsten, den Knoblauch zugeben und 1 Min. mitdünsten. Möhren zugeben, unter Rühren 3-4 Min. anbraten. Den Ingwer zugeben und alles gut verrühren. Die Brühe angießen und aufkochen. Die Bananenscheiben zugeben und zugedeckt 20-25 Min. bei schwacher Hitze köcheln, bis das Gemüse weich ist.
3. Inzwischen die Bio-Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben. Aus beiden Limetten insgesamt 3 EL Saft auspressen. Die Chilischote halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Das Koriandergrün abrausen und trocken tupfen, die Blättchen und die feinen Stiele hacken.
4. Das Gemüse offen weiterkochen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Den Topf vom Herd nehmen und das Gemüse mit dem Kartoffelstampfer zu einem groben Stampf verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Limettensaft pikant abschmecken. Limettenschale und jeweils die Hälfte der Chiliwürfel und des Koriandergrüns unterheben, den Rest darüberstreuen.