

# KOCHBANANE

Die **Kochbanane** (auch als Back- oder Gemüsebanane bekannt) ist eine längliche, leicht gebogene Frucht. Sie ist größer und kantiger als die weit verbreitete, gelbe Obstbanane. Je nach Reifegrad ist die Schale grün bis gelb mit braunen bis schwarzen Flecken. Auch ist die Schale der Kochbanane etwas dicker und lässt sich schwerer entfernen. Das Fruchtfleisch ist weiß bis gelb und schmeckt säuerlich. Kochbananen werden hauptsächlich gegart verzehrt, da sie im Vergleich zu den Obstbananen nicht besonders süß schmecken.

Entdecken Sie  
die schönsten  
Exoten bei EDEKA.



# KOCHBANANE

## VERWENDUNG

Kochbananen werden als Beilage gekocht, gebraten, gebacken, gegrillt oder auch püriert ähnlich wie Kartoffeln serviert. Die Schale hierfür entfernen und das Fruchtfleisch entweder der Länge nach oder in Scheiben schneiden. Man kann sie auch als Beilage zu süßen Speisen auftragen.

## Wussten Sie schon ...

... dass Kochbananen einen hohen Stärkegehalt aufweisen? Sie eignen sich deshalb hervorragend, um Suppen oder Saucen anzudicken. Je nach gewünschter Sämigkeit ein kleines oder großes Stück mitgaren und anschließend mit der Flüssigkeit pürieren.

## HERZHAFTER BANANENEINTOPF

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 2 Zwiebeln
- 1 Tomate
- 1 Dose Mais (340 g Einwaage)
- 4 Kochbananen
- 1 Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL Rapsöl
- 1,25 l Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Muskat, frischer Majoran

### ZUBEREITUNG

Zwiebeln häuten und fein hacken, Tomate waschen und würfeln, Mais abtropfen lassen. Kochbananen aus der Schale nehmen und in Scheiben schneiden. Chilischote fein hacken. Zwiebeln im Öl glasig dünsten und den Knoblauch mit einer Knoblauchpresse hineinpressen. Tomatenwürfel, Mais, Bananenscheiben und Chili zugeben und 15 Minuten bei kleiner Hitze garen lassen. Das Ganze mit der Gemüsebrühe aufgießen, kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Majoran abschmecken. Die Suppe etwas anpürieren, sodass eine leicht sämige, aber noch stückige Konsistenz entsteht.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 418 kcal, 49 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 22 g Fett

## TIPP

Kochbananen reifen schnell nach, wenn sie zusammen mit einem Apfel in einer Plastiktüte gelagert oder einfach mit ihm in die gleiche Schale gelegt werden.

Weitere Infos unter: [edeka.de/ernaehrung](https://www.edeka.de/ernaehrung)

### Haltbarkeit · Lagerung

Am besten bei Zimmertemperatur aufbewahren und nicht im Kühlschrank lagern, da die Früchte Temperaturen unter 8 °C nicht vertragen.

### Anbauländer

Frankreich, Portugal, Ecuador, Neuseeland

### Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
124	1,1 g	0,3 g	28,0 g