

Bananen-Chips zu Dips

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Süß-Sauer

Zutaten (4-6 Personen)

- » 1 Zwiebel(n)
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 1 rote Chilischote(n)
- » 1-2 EL Öl
- » 1 EL Zucker (braun)
- » 1 EL Tomatenmark
- » 200g Dosentomaten
- » 2 EL Weißwein-Essig
- » Salz
- » 1 TL Curry
- » 2 EL Kokosraspel
- » 200g Frischkäse (leicht)
- » 2 EL Milch
- » 1 EL Zitronensaft
- » 1/2 Bd. Schnittlauch
- » 1kg Frittierfett
- » 1kg grüne Kochbanane(n)

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Chili-Tomaten-Dip: Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Chili waschen, längs einritzen, entkernen, hacken. Zwiebel, Knoblauch und Chili im heißen Öl andünsten. Zucker und Tomatenmark einrühren und anschwitzen. Tomaten und Essig einrühren, salzen. Aufkochen, ca. 5min köcheln.

2. Curry-Dip: Kokosraspel rösten, Frischkäse, Milch, Zitronensaft, Curry und etwas Salz verrühren. Schnittlauch waschen, fein schneiden. Kokosraspel und Schnittlauch, bis auf etwas, unter den Dip rühren. Dips anrichten, mit Schnittlauch und Kokos garnieren.

3. Frittierfett im hohen Topf oder in der Fritteuse auf ca. 180°C erhitzen. Bananen schälen. Hälfte in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Rest in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Dünne Scheiben in 2-3 Portionen im heißen Fett 1-2min vorfrittieren, abtropfen. Dicke Scheiben ebenfalls in 2-3 Portionen 2-3min vorfrittieren, abtropfen.

4. Vorm Servieren dicke und dünne Bananenscheiben getrennt im heißen Fett 1-2min knusprig frittieren. Abtropfen, salzen. Anrichten, Dips dazu reichen.

Nährwerte: 270kcal/E4g/F15g/KH28g pro Portion

angelegt am: 27.04.2005

Rezept-Nr: 1845

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke