

REZEPTE AUS KOLUMBIEN



TOSTONES

Tostones werden aus Kochbananen gemacht, diese bekommst du in Geschäften, die Lebensmittel aus Südamerika, Asien oder Afrika verkaufen. Dort kannst du auch die Basis für Agua Panela kaufen.

Zutaten:

3 – 4 Kochbananen

Sonnenblumenöl zum Frittieren

Salz

Zubereitung:

Kochbananen gut schälen. Das Fruchtfleisch in ca. 3 cm dicke Ringe schneiden. In heißem Fett frittieren, bis die Bananenstücke goldbraun werden.

Danach werden sie aus dem Fett herausgenommen und am besten mit einem Stück Küchenrolle und mit der Hand flach gedrückt. Nun werden die runden Scheiben erneut in heißem Fett frittiert, bis sie knusprig sind. Zum Schluss mit Küchenpapier das überschüssige Fett abtupfen, salzen und genießen.

In Kolumbien sind tostones eine Beilage oder eine Vorspeise. Sie eignen sich aber auch wunderbar als Snack für zwischendurch.

AGUA PANELA

Nachdem du die Basis für Agua Panela besorgt hast, wird diese in kochend heißem Wasser aufgelöst. Daraus entsteht ein herrlich duftendes Getränk aus Zuckerrohr und Gewürzen.