

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 12. August 2025 ▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Linda Köhler

Patacones: Frittierte Kochbananen-Taler mit Tomaten-Mango-Salsa, Guacamole und geröstetem Mais

Zutaten für zwei Personen

Für die Kochbananen-Taler:

2 grüne Kochbananen
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
 1 TL grobes Meersalz

Die Kochbananen schälen und in etwa 3-4 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Fritteuse mit heißem Öl die Scheiben pro Seite etwa 5 Minuten frittieren. Scheiben herausnehmen, mit der Unterseite eines Glases vorsichtig plattdrücken. Kochbananen-Taler nochmal frittieren, bis diese schön knusprig und leicht braun sind. Nach dem Ausbacken mit Meersalz bestreuen.

Für die Tomaten-Mango-Salsa:

400 g reife Mango
 2 kleine Tomaten
 1 kleine rote Zwiebel
 ½ kleine rote Chili
 ½ Limette, Saft
 2 EL Olivenöl
 3 Zweige Koriander
 1 Prise brauner Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mango vom Stein schneiden. Fruchtfleisch schälen und würfeln. Tomaten waschen, putzen, vierteln, entkernen und von der Schale befreien. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Scheiben schneiden. Limettensaft auspressen. Chili fein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls fein hacken. Alle Zutaten miteinander vermengen. Mit Zucker, Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Für die Guacamole:

1 reife Avocado
 1 kleine Knoblauchzehe
 ½ Limette, Saft
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocados halbieren, den Kern entfernen und mit einem Löffel das Avocadofleisch auslösen und in eine Schüssel geben. Limette auspressen und die Hälfte des Saftes direkt zur Avocado geben und die Avocados mit einer Gabel zerdrücken. Knoblauch abziehen. Knoblauch und Chili fein würfeln. Alles zu den Avocados geben, verrühren und mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und Olivenöl abschmecken.

Für den gerösteten Mais:

300 g Zuckermais aus der Dose
 1 EL Maisgrieß
 2 EL neutrales Pflanzenöl
 1,5 TL Currypulver
 2 TL edelsüßes Paprikapulver
 ½ TL Kreuzkümmel
 1 Msp. Chilipulver
 ½ TL grobes Meersalz

Maiskörner kurz abbrausen und gut abtrocknen. Curry, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Chilipulver und Meersalz in eine Schüssel geben und mit dem Maisgrieß mischen. Maiskörner dazugeben und mit dem Öl vermengen. Maiskörner auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im Backofen bei ca. 200 Grad auf Grillstufe die Maiskörner etwa 25 Minuten rösten bis sie knusprig sind. Die Maiskörner ab und zu durchmischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren. Die Tomaten-Mango-Salsa und die Guacamole in kleinen Schälchen dazu reichen.