



New Wave Cooking

Bananenschalen 'Pulled Pork'

(für zwei bis vier Personen)

Zutaten

4 Bio-Bananen GELB, fest und nicht überreif
1 Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 EL Öl (z. B. Raps- oder Olivenöl)
1 TL Paprikapulver (geräuchert)
1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
1 TL Senf

2 EL Tomatenmark
100 ml BBQ-Sauce (nach Wahl) Rezept:
<https://www.smarticular.net/bbq-sauce-ohne-zucker-einfach-selber-machen-auf-vorrat/>
50 ml Gemüsebrühe
1 TL Sojasauce
Salz & Pfeffer nach Geschmack

Bio-Bananen gründlich waschen, trocknen und schälen. Sie beiden Enden abschneiden und mit einem Löffel den weissen inneren Teil abschaben.
Die Schalen mit einer Gabel oder den Fingern in dünne Streifen reißen.



In einer Schüssel die Bananenschalen mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Senf, Tomatenmark, Sojasauce und etwas BBQ-Sauce mischen.
Mindestens 10 Minuten ziehen lassen.



New Wave Cooking

Öl in einer Pfanne erhitzen.
Zwiebeln und Knoblauch glasig
anbraten.
Die marinierten
Bananenschalen dazugeben
und etwa 5 Minuten anbraten.
Mit Gemüsebrühe ablöschen
und auf mittlerer Hitze ca. 10–
15 Minuten köcheln lassen, bis
die Schalen weich und faserig
sind.



Restliche BBQ-Sauce unterrühren und nach Geschmack mit Salz & Pfeffer abschmecken.