

KAMERUN



5 am Tag

Plantainpuffer

1 Knoblauchzehe | 1 Zwiebel | 2 cm Ingwer, frisch | 1 Peperoni, rot | Salz | 2 Kochbananen, reif | 3 EL Maismehl | 2 EL Rapsöl

- 1 Die Knoblauchzehe und den Ingwer pressen bzw. reiben; die Zwiebel und die Peperoni hacken.
- 2 Den Knoblauch mit etwas Salz, der Peperoni, Zwiebel und dem Ingwer vermischen und alles zusammen zerdrücken.
- 3 Die Kochbananen pürieren, die anderen Zutaten dazugeben und gut vermengen.
- 4 Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig kleine runde Puffer braten.
- 5 Die Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen und heiss servieren.