

KOCHBANANEN MIT GEMÜSE (UND GEFLÜGEL)- -DG (DIRECTEUR GÉNÉRAL)-

VORBEREITUNGSZEIT

20 Minuten

ZUBEREITUNGSZEIT

25 Minuten

ZUTATEN

4 Kochbananen (leicht reif, gelb)
Hähnchenschenkel
1 Zwiebel
2 Karotten
1 Stange Lauch (das grüne der Blätter ist wichtig!)

3 Paprikas (verschiedenfarbig)
Ingwer (Daumengroß)
1 kg frische Tomaten
10 Stück Djancents
1l Pflanzenöl
Salz, Pfeffer zum Abschmecken

ZUBEREITUNG

- Kochbananen schälen und in fingerdicke Scheiben schneiden und leicht frittieren bis sie goldbraun sind.
- Zwiebeln, Karotten, Lauch und Paprika klein schneiden und zur Seite stellen.
- Ingwer, Knoblauch und Djancents schneiden. Die Tomaten waschen, in Würfel schneiden und zusammen mit Ingwer, Knoblauch und Djancents pürieren.
- Hähnchenschlegel mit Mandara Kräutermischung würzen und 10 min ziehen lassen. Anschließend frittieren.
- Zwiebeln mit Salz in einem hohen Topf mit Öl andünsten. Anschließend Karotten hinzufügen und dünsten lassen bis die Karotten etwas weich sind.
- Lauch, Paprika und die pürierte Tomatenmasse dazu geben und zu einer Tomatensauce kochen.
- Hähnchenschenkel dazu geben und kochen lassen bis das Fleisch weich ist.
- Die frittierten Kochbananen in die Sauce geben, alles zusammenmischen, abschmecken und die Hitze runterschalten. 5-10 Min durchziehen lassen und anschließend genießen!

Guten Appetit!

