Patacones – Knuspriger Genuss aus Lateinamerika

Patacones sind eine beliebte Spezialität aus grünen Kochbananen. Aussen knusprig, innen weich – besonders fein mit frischem Pico de Gallo.

Zutaten:

- 2–3 grüne Kochbananen
- Pflanzenöl zum Frittieren
- Salz

Für den Pico de Gallo:

- 2 Tomaten
- Frischer Koriander
- Salz und Pfeffer
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Avocado
- 1 Limette

Zubereitung:

1. Kochbananen schälen und in 3–4 cm dicke Stücke schneiden.
2. Im heissen Öl etwa 3–5 Minuten goldgelb frittieren.
3. Herausnehmen und vorsichtig auf etwa 1 cm Dicke drücken.
4. Erneut frittieren, bis sie goldbraun sind. Abtropfen lassen und salzen.
5. Tomaten, Zwiebel und Avocado würfeln; mit Koriander, Limettensaft, Salz und Pfeffer vermischen.
6. Patacones warm mit Pico de Gallo servieren.

Optec Energiespartipp:

Alle Zutaten vor dem Frittieren vorbereiten und möglichst ohne längere Pausen frittieren. So muss das Öl nicht mehrfach neu aufgeheizt werden – das spart Zeit und Energie!