

## Chefkoch Ramon Waser empfiehlt: **Mangú**



(c) Dominicanoventura/Wikipedia

**mehr Kochtipps:**  
[lifechannel.ch/kochtipp](http://lifechannel.ch/kochtipp)

### Zubereitung

- Zwiebeln in feine Ringe schneiden
- Kochbananen schälen und in gleichmässige Stücke schneiden
- Wasser in einem Topf erhitzen und salzen
- Die Kochbananen in dem kochenden Wasser weich kochen
- Das Wasser abschütten, in einem Topf die Bananen zusammen mit der Butter, dem Wasser und dem Zwiebelpulver pürieren
- Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen
- Zwiebeln begeben und zugedeckt weich garen
- Obstessig begeben und mit Salz abschmecken
- Die Zwiebeln nun als Garnitur über das Bananenpüree geben

### Zutaten

4	<i>Kochbananen</i>
4 TL	<i>Butter</i>
250 g	<i>Wasser</i>
1 EL	<i>Zwiebelpulver</i>
	<i>Salz, Pfeffer</i>
2 EL	<i>Olivenöl</i>
2	<i>grosse Zwiebeln</i>
1 EL	<i>Obstessig</i>
	<i>Salz</i>