



# Matoke

- **Küche:**Afrikanisch
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 5m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '5m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Matoke (Matooke), das Nationalgericht aus Uganda, ist eine Mahlzeit aus gedämpften grünen Kochbananen. Hauptsächlich findet man diese Bananen in Afrika und Südamerika und geschmacklich erinnern sie an eine süßliche Kartoffel mit leichtem Bananenaroma. Sie lassen sich kochen, braten, grillen, backen oder auch roh genießen, sofern sie vollkommen gereift sind. Die Reife ist dann erreicht, wenn sich die äußere Schale komplett schwarz verfärbt hat.

Für gewöhnlich werden die Bananen geschält und in Bananenblätter gewickelt. Anschließend werden sie für mehrere Stunden im Topf gedämpft und zum Schluss zu einem sämigen Brei gestampft; ähnlich wie Kartoffelpüree. Matoke wird oftmals mit Fleisch oder Fisch serviert und dazu wird eine afrikanische Erdnuss-Soße gereicht.

## Zutaten

- 10-12 Kochbananen
- 1-2 Zwiebeln
- Salz, Pfeffer
- Cayenne
- Wahlweise ein Stück Markenbutter

**Die Kochbanane finden Sie hierzulande in Asia- oder Afrosshops. Gelegentlich nehmen auch bestimmte Supermarkt-Ketten die Frucht ins Sortiment auf.**

## Zubereitungsart

### Schritt1

Kochbananen schälen und waschen. In Bananenblätter wickeln.

### Schritt2

Zwiebel in einem Topf kurz anschwitzen lassen und mit Wasser auffüllen. Die Kochbananen hinzugeben und für 15-20 Min. weich kochen lassen.

### **Schritt3**

Sobald diese weich sind, wird das Kochwasser weggeschüttet. Die Kochbananen werden anschließend zerstampft und zu einem sämigen Brei verarbeitet. Den Stampf bis zum Servieren mit Backpapier o.ä. bedecken um die Wärme einzuschließen.

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/matoke/>