



Frisch, knackig und ein kleines bisschen seltsam: Salat aus Bananenblüten.

Fleur de Banane pour Souadou

Salat aus Bananenblüte, Gurke und Flusskrebse

Nein, Bananenblüten gab es nicht in der Küche der Küche von Souadou im Zentrum von Dakar, wo Hektor Maille an einem denkwürdigen Abend sein unterdessen legendäres Geheimagenten-Rindfleisch (Bœuf Maille) zubereitete. Aber es gibt Bananen im Senegal, vor allem natürlich in der tropischen Casamance – und wären Blüten in der Küche zu finden gewesen, hätte sie Maille wahrscheinlich auf die nachfolgende Weise zubereitet. Zugegeben, das ist zugegeben reine Spekulation. Aber passt das nicht auch ein wenig zu einer Agentengeschichte?

Der Blütenstand vieler Bananensorten ist essbar und gelangt als so genannte Bananenblüte in den Handel. In Europa bekommt man frische Bananenblüten vor allem in Asia-Läden. Meist sind sie in Zellophan eingepackt und werden kühl gelagert, ihr Gewicht variiert meist zwischen 300 und 500 g.

In der Literatur wird oft empfohlen, die Bananenblüten nach Entfernen der äußeren Blätter wie Artischocken zu kochen und dann mit einer Dip-Sauce zu servieren. Beim Kochen werden die Blätter bräunlich, nach 10 Minuten im Wasser sind sie bereits deutlich weicher. Ihr Geschmack ist dann leicht bitter und voll, halb reife Avocado, halb Artischocke. Man kann die Blüten jedoch auch als Salat zubereiten, was vor allem von der Konsistenz und der Farbe her interessanter ist. Roh sind die Bananenblüten sehr knackig, sie schmecken nussig und fruchtig zugleich, mit einer leicht adstringierenden Tendenz. Das Problem bei der rohen Zubereitung besteht einzig darin, dass sich die Schnittflächen sehr schnell dunkel verfärben – was sich jedoch mit geeigneten Maßnahmen vermeiden lässt.

Für 4 Personen

- 1 Bananenblüte von 450 g
- 2 L Wasser
- 3 EL Zitronensaft
- 1 TL Salz für
- 3 EL Limettensaft
- 2 EL Fischsauce
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Zucker
- 1 frische, rote Chilischote, entkernt und in haarfeine Streifen geschnitten
- 100 g ausgelöste und gekochte Schwänze von Flusskrebse
- 250 g Gurke, entkernt und in feine Streifen geschnitten
- 1 größere Zwiebel, in feinen Streifen
- 3 EL frisch zerpfücktes Basilikum

- 1** | Die äußeren dunkelroten Tragblätter von der Bananenblüte brechen. Vier schöne Exemplare waschen und als «Schalen» aufbewahren, in denen man später den Salat serviert. Die inneren, helleren Blätter ablösen und zusammen mit dem «Herz» 30 Minuten lang in einer Schale mit 2 L Wasser, 3 EL Zitronensaft und 1 TL Salz ruhen lassen.
- 2** | Limettensaft, Fischsauce, Olivenöl, Zucker und Chilischote zu einer Sauce verrühren.
- 3** | Blütenblätter und «Herz» abtropfen lassen, in feine Streifen schneiden und sofort mit der Sauce vermischen.
- 4** | Flusskrebse, Gurke und Zwiebeln begeben und alles gut vermengen. Man kann den Salat auch gut eine Stunde lang ziehen lassen.
- 5** | Kurz vor dem Servieren mischt man das Basilikum unter und verteilt den Salat auf die dunkelroten «Schalen».