

Kambodscha, 16.03.2026

„Amok“ Gefüllte Bananenblätter – süß und pikant Kochkurs mit Varong (aus der Mittagsbetreuung)

Wir brauchen für 15 Rollen

- 30 Bananenblätter (aus dem Asialaden)
- 1kg Klebereis (aus dem Asialaden)
- geriebenes Fleisch einer frischen Kokosnuss
- 250ml Kokosmilch
- 1,5 TL Salz
- Zahnstocher
- Öl

1. Bananenblätter mit einem nassen Tuch putzen und in 15 ca. 20x20cm und in 15 ca. 23x23cm große Stücke schneiden
2. Kokosmilch in einer Pfanne erhitzen, Salz, Reis, Kokosfleisch und ca. 150ml Wasser dazugeben und anbraten, dabei gut rühren.
3. Ein kleineres auf ein großes Bananenblatt legen, 2-3El Reismasse auf eine Seite des Blattes legen, darauf eine Banane. Alles zu einer kompakten Rolle formen und mit zwei Zahnstochern oben und unten fixieren.
4. Bei 200 Grad Ober- und Unterhitze in den Ofen schieben.
5. Die Reisrollen schälen, Bananenblätter werden nicht gegessen.

