

Bananen

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie alle freigeschalteten Rezepte bis 06.07.2005,
mit Datum + Namen, vom www.chefkoch.de
teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener
Begriffe beitragen konnten .
Musste teilweise die Überschriften, umstellen/ teilen, damit ich sie besser
sortieren konnte.
Bitte um Verständnis.

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt www.hans-joachim60.de Mittwoch, 6. Juli 2005

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Index

Alles , was woanders nicht passt	15	Brei	207
Auflauf, Gratin + Mousse	53	Dessert & Kompott	213
Backwaren Blätterteig	68	Eis +	237
Backwaren Blech + Schnitten	69	Fisch	248
Backwaren Brot	81	Fleisch anderes	268
Backwaren diverses	89	Fleisch Geflügel	270
Backwaren Gugelhupf	100	Fleisch Hack	298
Backwaren Kranz	105	Fleisch Rind & Kalb	306
Backwaren Kuchen	109	Fleisch Schwein	316
Backwaren Pfannkuchen, Küchlein, Puffer	159	Flüssig	342
Backwaren Toast	165	Fondue	365
Backwaren Torten	168	Frühstück	369
Backwaren Waffeln	200	Kochbananen	377
Bananen ge - + überbacken	202	Marmelade & Konfitüre	382
		Pikant	387
		Salat	401
		Suppe	427

Inhaltsverzeichnis

Bananen	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	2
Alles , was woanders nicht passt	15
Aprikosen Bananen Chutney	15
Banane in Kokosmilch.....	16
Banane Zitrus Sülze	16
Bananen Ananas Chutney	17
Bananen Curry Dipp Mayo M	18
Bananen frittiert M.....	18
Bananen gegrillt M.....	19
Bananen in Weinteig 3 Ei	19
Bananen Nutella Quark M.....	20
Bananen Passion M.....	20
Bananen Rosinen Chutney	21
Bananen Sesam Crostini M.....	21
Bananen Tiramisu Eierlikör M.....	22
Bananen, geschmort	23
Bananenpaste mit Käse M.....	24
Bananenquark mit Walnüssen M.....	24
Bananenreis.....	25
Bananenreis mit Erdbeersauce M	25
Bananensahne M.....	26
Bananenschmier Eierlikör	27
Bananentraum M.....	27
Brasilianische Kaffeebananen M.....	28
Bulgur Früchte Grütze.....	28
Erdbeer Bananen Smoothie M	29
Erdbeerbaz M.....	29
Exotisches Schlemmeromelett 1 Ei M.....	30
Flammierte Bananen M	30
Flammierte Bananen mit Baisermasse 2 Eiweiß.....	31
Frittierte Bananen 1 Ei	31
Gebratene Bananen	32
Gebratene Bananen an Lemongras Kokos Crème	32
Gefüllte Ananas	33
Gegrillte Banane	33
Gegrillte Bananen Eierlikör M.....	34
Gelee Bananen mit Schuss M	35
Gratinierte Bananen 2 Ei	35
Grillbananen M.....	36
Haferflocken mit Joghurt und Obst M.....	36
Heiße Bananen mit Zimt Kokosnuss Soße	37
Honig Bananen mit Pistazien	37

Honig Kokos Bananen	38
Indisches Bananen Marzipan M.....	38
Karamellisierte Bananen mit 3 Eigelb M.....	39
Karibische Bananen M.....	40
Kiwi Chutney.....	41
Knackige Cornflakes mit Obst M.....	41
Mandel Fruchtkugeln mit Kokos.....	42
Marinierte Bananen M.....	42
Milchreis M.....	43
Obstquark M.....	44
Obstquarkmüsli M.....	44
Ossi Traum M.....	45
Panierte Bananen 1 Ei.....	45
Papayas mit Bananen M.....	46
Rum Bananen	47
Schoko Banane M.....	47
Schoko Banane auf Butterkeks M.....	48
Schokobananen am Spieß M.....	48
Schokobananen I M.....	49
Schokobananen II M.....	49
Schokoladebananen M.....	50
Schokoladen Samosaas 1 Eigelb M.....	50
Süße Bananen in Wein gekocht.....	51
Süße Bananenlasagne 2 Eigelb	52
Zimtbanane.....	52
Auflauf, Gratin + Mousse	53
Apfel Bananen Auflauf 2 Ei.....	53
Apfel Bananenaufwurf mit Mandeln 2 Ei M.....	54
Bäghin pikanter Auflauf.....	54
Bananen Karamell Auflauf 3 Ei M.....	55
Bananen Kartoffel Gratin M.....	56
Bananen Kokos Gratin M.....	56
Bananen Mousse 3 Eigelb + 2 Eiweiß M.....	57
Bananen Süßkartoffelaufwurf M.....	57
Bananenaufwurf 1 Ei M.....	58
Bananenaufwurf mit Käsekruste M.....	59
Bananenmilch Gratin 2 Ei M.....	59
Bananenmousse M.....	60
Bananenmousse mit Schoko Sauce 3 Eigelb M.....	61
Bananensoufflé 2 Ei M.....	61
Gratiniertes Gemüse M.....	62
Indonesischer Bananenaufwurf	63
Kokos Crumble.....	63
Möhrenaufwurf Nokju 3 Ei.....	64
Nikshar Auflauf 3 Ei	65
Obstaufwurf mit Nussstreuseln.....	66
Weißer Schokoladenmousse mit 1 Ei M.....	67
Backwaren Blätterteig.....	68

Bananen Schoko Empanadas M.....	68
Bananen in Blätterteig, herzhaft 1 Ei M.....	69
Backwaren Blech + Schnitten	69
Apfel Bananen Schnitten 5 Ei M.....	69
Bananen Schnitten 4 Ei	71
Bananen Schoko Schnitten 5 Ei M.....	71
Bananen Schokokuchen auf dem Blech 5 Ei M.....	72
Bananen Schokoladen Blechkuchen 5 Ei M.....	73
Bananenschnitten 4 Ei M.....	74
Bananenschnitten vom Blech 4 Ei M.....	75
Bananensplit Blechtorte 8 Ei M.....	76
Blech Bananenkuchen 5 Ei M.....	76
Buchweizenschnitten in Apfel 2 Ei M.....	77
Buntes Früchteblech 6 Ei M.....	79
Schoko Bananen Schnitten 5 Ei M.....	80
Backwaren Brot.....	81
Banana Bread 2 Ei M.....	81
Banana Bread American Style 2 Ei	81
Bananen Nussbrot 2 Ei M.....	83
Bananen Nuss Brot 2 Ei M.....	83
Bananen Nuss Brot 4 Ei.....	84
Bananen Nussbrot M.....	85
Bananenbrot M.....	86
Bananenbrot II M.....	86
Bananenbrot II M.....	87
Bananenbrot mit Hefe M.....	87
Hawaiian Banana Bread 2 Ei	88
Karibisches Bananenbrot oder Bananenkuchen 2 Ei.....	89
Backwaren diverses.....	89
Bananen Streusel Wraps.....	89
Bananen Split Rolle 4 Ei+ 1 Eigelb M.....	91
Bananenkipferl 1 Eigelb	93
Crepes mit Bananen Quark 2 Ei M.....	93
Frittiertes Obst auf japanische Art 1 Eiweiß.....	94
Gebackene Bananen mit Kokosraspeln	95
Herbstliche Obstpastete 1 Ei	95
Honigbananen 1 Ei.....	96
Kokos Sahnerolle 7 Ei M.....	97
Kreolische Rolle 3 Ei M.....	98
Maultaschen mit Apfelfüllung 4 Ei.....	99
Schoko Baba á la Orange mit Früchten 4 Ei M.....	99
Backwaren Gugelhupf.....	100
Bananen Dinkel Gugelhupf 3 Ei	100
Bananen Gugelhupf 4 Ei M.....	101
Bananen Orangen Schoko Schnitten M.....	102
Bananengugelhupf 4 Ei M.....	102
Bananenhupf 4 Ei M.....	103
Mini Möhren Bananen Gugelhupf 3 Ei.....	104

Backwaren Kranz	105
Bananenkranz I 5 Ei.....	105
Bananenkranz II 5 Ei	106
Bananenkranz mit Schokoladenguss 4 Ei M.....	106
Bananenstrudel mit Schokoladensauce M.....	107
Schokoladen Bananen Kranz mit 2 Ei M.....	108
Backwaren Kuchen	109
Amerikanischer Schokoladen Schichtkuchen 3 Eiweiß M.....	109
Bananen Kirsch Kuchen mit 3 Ei M.....	110
Bananen Gewürzkuchen 4 Ei M.....	111
Bananen Kokos Kuchen 2 Ei.....	112
Bananen Kuchen 3 Ei	112
Bananen Rührkuchen 2 Ei M.....	113
Bananen Rührkuchen 3 Ei M.....	113
Bananen Sahne Kuchen M.....	114
Bananen Schokokuchen 1 Eigelb+ 5 Ei M.....	115
Bananen-Schokoladen-Kuchen 2 Ei M.....	116
Bananenfettkuchen 1 Ei M.....	116
Bananenkuchen I 3 Ei M.....	117
Bananenkuchen II 3 Ei M.....	117
Bananenkuchen III 3 Ei M.....	118
Bananenkuchen Jamie 4 Ei M.....	119
Bananenkuchen mit exotischen Früchten 4 Ei.....	119
Bananenkuchen mit Karamellsauce 2 Ei M.....	121
Bananenkuchen mit Mohn 4 Ei M.....	122
Bananenkuchen mit Zitronencreme 5 Ei M.....	122
Bananenkuchen ohne Nüsse 5 Ei.....	123
Bananenkuchen schnell 4 Ei.....	124
Bananenschokokuchen 5 Ei M.....	125
Bananentraum 2 Ei M.....	125
Banoffee Pie M.....	126
Birnenkuchen mit Honig 4 Ei M.....	127
Carrot Cake 3 Ei M.....	128
Gedeckter Bananenkuchen 3 Ei.....	129
Giselakuchen 2 Ei M.....	130
Käsekuchen ohne Boden 6 Ei M.....	131
Kirsch Nuss Kuchen	132
Kokosnussstollen 1 Ei M.....	133
Maiskuchen V.....	134
Mango Bananen Kuchen 3 Ei	134
Maulwurfkuchen 4 Ei M.....	135
Mexikanischer Bananenkuchen 2 Ei M.....	136
Mikadokuchen 2 Ei M.....	137
Müsli Kuchen 3 Ei M.....	138
Rhabarber Bananenkuchen M.....	139
Rumkuchen 2 Ei M.....	139
Schoko Bananen Kuchen 3 Ei M.....	140
Schokoladen Bananen Kuchen 4 Ei M.....	141

Schokoladen Rum Kuchen.....	142
Trauben Nuss Kuchen M.....	143
Vegane Lebkuchen.....	143
Weihnachtlicher Bananenkuchen 4 Ei	144
Backwaren Muffeins.....	145
Banana Fudge Brownies 4 Ei M	145
Banana Schokolade Marzipan Muffins 2 Ei M.....	145
Bananen Ananas Muffins 2 Ei	146
Bananen Erdbeermuffeins 2 Ei M.....	147
Bananen Haselnuss Schoko Muffins 3 Ei M.....	148
Bananen Joghurt Muffins 2 Ei M.....	148
Bananen Muffins 4 Ei	150
Bananen Muffins mit Cornflakes 3 Ei M	151
Bananen Nutella Muffins 1 Ei M.....	152
Bananen Schoko Muffins 1 Ei M.....	152
Bananenmuffeins mit Walnuss Topping 4 Ei	153
Bananenmuffins.....	154
Gefüllte Bananen Kakao Muffins 2 Ei M	154
Kirsch Muffins 2 Ei M.....	155
Knock Out Muffins 1 Ei M	156
Kokosnuss Bananen Muffins 1 Ei.....	157
Mango Bananen Muffins 3 Ei	158
Muffeins Urmiyeh (1 Ei evtl) M.....	158
Backwaren Pfannkuchen, Küchlein, Puffer.....	159
Apfel Bananen Pfannkuchen 2 Ei M	159
Bananen Quark Küchlein 3 Ei M.....	160
Bananen Quark Puffer M.....	161
Bananen-Nutella-Pfannkuchen 2 Ei M	162
Bananenküchlein 2 Ei M.....	162
Bananenküchlein, Indonesische.....	163
Bananenpfannkuchen 4 Ei M.....	164
Bananenpfannkuchen, scharf 3 Ei M.....	164
Backwaren Toast.....	165
Banantoast mit Schokolade M.....	165
French Toast 2 Ei M.....	166
Süße Toasts M.....	166
Toast mit Banane und Curry M.....	167
Toastbrot mit Nutella und Banane M.....	167
Backwaren Torten	168
A-B-C-Törtchen	168
Affentorte 3 Ei M.....	169
Affentorte 4 Ei + 2 Eigelb M	170
Banana Split Torte 3 Ei M.....	170
Banane Waldmeister Torte 3 Ei M	171
Bananen Ananas Torte 2 Ei M.....	172
Bananen Krümelorte 6 Ei M.....	173
Bananen Limonen Torte 4 Ei M.....	174
Bananen Quark Torte 2 Ei M.....	175

Bananen Quark Torte M	176
Bananen Sahne Torte 6 Ei M.....	177
Bananen Schoko Sahnetorte 3 Ei+ 4 Eigelb M.....	178
Bananen Torte 2 Ei M.....	178
Bananensplit Blechtorte 8 Ei M	179
Bananensplit Crepes 2 Ei M.....	180
Bananentarte 2 Ei M.....	180
Bananentorte 4 Ei M.....	181
Bananentorte mit Buttermilchcreme 4 Ei M.....	182
Bananentorte mit Schokosahne M.....	183
Bunte Obsttorte 3 Ei.....	184
Kindertorte 4 Ei M.....	185
Kirsch Bananen Torte M.....	185
Leichte Rhabarber Marzipantorte 2 Ei M.....	186
Maulwurf torte 6 Ei M.....	187
Mikado Torte 2 Ei M.....	188
Mikadotorte 6 Ei M.....	190
Milkatorte 5 Ei M.....	191
Quark Bananen Torte ohne Boden 6 Ei M	191
Saftige Bananen Kokostorte 3 Ei M	192
Schildkrötenmotiv Torte 3 Ei + 8 Eigelb M.....	193
Schmetterlings Torte 3 Ei M.....	194
Schnelle Bananentorte 3 Ei M.....	195
Schoko Bananen Torte 5 Ei M.....	196
Schokoladen Bananen Torte 5 Ei M	197
Schokoladen Bananentorte M.....	198
Süße Mohrenkopftorte M.....	199
Tag und Nacht Torte 3 Ei + 1 Eigelb M	199
Backwaren Waffeln.....	200
Bananen Dinkelwaffeln 4 Ei M.....	200
Bananen Nuss Waffeln M	201
Bananenwaffeln 4 Ei M.....	202
Bananen ge - + überbacken	202
Bananen im Ofen 3 Ei M.....	202
Bananen überbacken 2 Ei.....	203
Bananen vom Grill.....	203
Gebackene Banane mit Honig und Sesam	204
Gebackene Bananen M.....	204
Gebackene Bananen mit Sesam M.....	205
Gebackene Chili Bananen.....	205
Honigbananen gebacken 1 Ei	206
Überbackene Bananen	207
Brei	207
Apfel Bananenbrei	207
Bananen Apfel Sahne M	208
Bananenhonig.....	208
Birne Apfel Brei.....	209
Bunter Grießbrei M.....	209

eine Minute Bananenjoghurt M	210
Hirse Schoko Creme mit Banane M.....	210
Kirsch Getreide Brei	211
Süßer Bananenbrei M.....	212
Zwieback Banane Brei M	212
Dessert & Kompott	213
Apfelmusvariante, extrem lecker	213
Bananen Dessert M	213
Bananen Kirsch Quark M.....	214
Bananen Quark M.....	214
Bananen Schokoladen Quark M.....	215
Bananen Sesam Dessert M.....	215
Bananencreme 3 Ei M.....	216
Bananenmousse 3 Eigelb M.....	217
Bananenpudding 8 Ei M.....	217
Bananenpudding mit Schokolade M	218
Bananenreis M	219
Bananensplit 1 Eigelb M.....	220
Brot und Butterpudding 6 Ei M.....	220
Englische Nachspeise M	221
Erdbeer Bananen Nachtisch	222
Früchte Polenta M.....	222
Fruchtiger Negerkuss Quark M.....	223
Fruchtiges Kokosdessert 3 Ei M.....	224
Fruchtspieße mit Schokoglasur M	224
Gegrillte Bananen	225
Himbeeren mit Banana Cream M.....	226
Indonesisches Bananendessert M.....	226
Joghurt Zwerge M.....	227
Kokosbananen mit Orangencreme 3 Ei M.....	227
Lebkuchen Bananen Creme M	228
Melone á la Creme M.....	229
Nuss Genuss M.....	229
Omas Schoko Überraschung M.....	230
Orangen Apfel Quarkspeise M.....	231
Orangenkörnchen 1 Eigelb M	231
Polenta mit Himbeer Bananensoße M.....	232
Quarkspeise M	232
Rassige Baileys Bananencreme 1 Ei	233
Schneller Bananennachtisch M.....	234
Schoko Quarkbanane M.....	234
Schokoladencreme M	235
Schokoladenpudding auf Keksboden mit Banane M	235
Trifle M	236
Winterdessert	236
Eis +	237
Banana Split Ice Cream M	237
Bananas Foster M.....	237

Bananen Eis M.....	238
Bananen Heidelbeere Eis (mit Krokant)	239
Bananen Schoko Eislutscher M.....	240
Bananeneis M.....	240
Einfaches Bananeneis M.....	241
Eiskakao M.....	241
Flammbierte Bananen M	242
Frozen Banana Daiquiri M	242
Gebratene Banane mit Vanille Eis M.....	243
Honigbananen 1 Eigelb M.....	243
Karamellisierte Banane mit Vanilleeis M	244
Malaysischer Fruchtsalat M.....	244
Mokkaeis-Shake M	245
Orangeneis mit Fruchtspießen	246
Shower Power M.....	246
Veganes Mango Bananen Eis.....	247
Warmer Bananensplit mit Vanilleeis M.....	247
Weihnachtliches Rotwein Sorbet	248
Fisch	248
Fischfilet auf Bananen in Parmesansoße 1 Ei M.....	248
Fischfilet Hokifilet.....	249
Fischgulasch, asiatisch	250
Fischstäbchen mit Currysoße + Reis M.....	251
Garnelencurry mit Bananen, M.....	252
Gebackener Schellfisch mit Bananen M.....	252
Hummerkrabben im Bananenblatt	254
Kabeljaufilet Supreme de Peixe 1 Ei M.....	255
Krabben Hähnchenbrust Nasi Goreng	256
Rotbarschfilet Porree Auflauf 3 Ei M.....	257
Scampi Cappuccino von Curry M	257
Schollen Bananenröllchen M	259
Schollenfilets exotisch M.....	259
Seelachsfilet mit Bananen 1 Ei	260
Seeteufel mit Curry Bananencreme M.....	261
Seezunge + Kalbsfilet Störtebecker M	262
Süßer Fisch M.....	263
Thunfisch Bananen Frikadellen 1 Ei M.....	264
Thunfisch im Bananenblatt	265
Thunfisch in Kokossauce.....	265
Thunfischsoße asiatisch M	266
Thunfischsteaks in Kokos Bananen Sauce.....	267
Tintenfisch Taglitelle in süßer Currysauce	267
Fleisch anderes	268
Lamm Tropischer Salat Mayo	268
Lammcurry mit gebackener Banane M	269
Wurst Grillspieße mit Banane und Zucchini.....	270
Fleisch Geflügel.....	270
Bananenhähnchen M.....	270

Bananenputencurry M.....	271
Curryhuhn mit gebratener Banane M.....	272
Curryhuhn mit Mango und Banane M.....	272
Ente Ecuadorianische mit Bananen.....	273
Ente karibisch M.....	274
Geflügel Filet Curry mit Früchten M.....	275
Hähnchen Bananen Gratin M.....	276
Hähnchen Curry , Indisch.....	277
Hähnchen Mulligatawny Cappuccino M.....	277
Hähnchen Spätzle Auflauf M.....	278
Hähnchenauflauf mit Banane M.....	279
Hähnchenbrust mit Aprikosensoße.....	280
Hähnchenbrustfilet Banana Eierlikör M.....	281
Hähnchenbrustfilet Bananen Auflauf M.....	281
Hähnchencurry.....	282
Hähnchenkeule Curryreis gebratene Banane.....	283
Hähnchenkeulen mit Banane und Ananas M.....	284
Hähnchenkeulen mit Banane und Ananas M.....	285
Huhn Fajitas und Früchten.....	285
Hühnerbrüste Reissalat Mayo M.....	286
Hühnerbrüste Asiatisch süß scharf.....	287
Hühnergezumpels M.....	288
Puten Bananen Geschnetzeltes M.....	288
Puten Curry.....	289
Puten Curry mit Banane M.....	290
Puten Curryreis M.....	290
Puten Wirsing Auflauf mit Curry M.....	291
Puten-Medaillons in M.....	292
Putenbrust Geschnetzeltes M.....	293
Putenbrust Grillspieße und Keulen.....	294
Putencurry Fruchtiges M.....	294
Putenschnitzel Exotische Reispfanne.....	295
Putenschnitzel mit Birnen Curry Sauce M.....	296
Putenstreifen mit Mais und Banane überbacken M.....	297
Truthahnsalat Fruchtiger M.....	298
Fleisch Hack.....	298
Exotische Hackfleischsuppe M.....	299
Gehacktes Bunte Kartoffelpfanne mit Banane.....	299
Hackbälle mit Ananas Curry Soße 2 Ei M.....	300
Hackbananenbraten 1 Ei.....	301
Hackfleisch Bananen Bällchen 3 Ei.....	301
Hackfleisch Bananen Pfanne.....	302
Hackfleisch Scharfe Bananen Fleischbällchen.....	303
Hackfleisch, Pfanne Mexiko.....	304
Indischer Hackfleischtopf.....	304
Indisches Hackcurry M.....	305
Mexikanisches Hackfleisch.....	306
Fleisch Rind & Kalb.....	306

Filetsteaks auf kreolische Art.....	306
Kalbfleisch Riz Kasimir M.....	308
Kalbfleischgeschnetzeltem Reis mit Curry M.....	309
Kalbsfilet Seezunge + Störtebecker M.....	310
Kalbsleber mit Ananas und Bananen.....	311
Kalbsschnitzel Paprika Pfanne mit Banane.....	311
Kalbsschnitzel Paprikapfanne mit Banane.....	312
Kalbsschnitzelpfanne mit Banane.....	313
Rind Gulasch mit Bananen.....	313
Rinderlende mit Bananen gefüllt M.....	314
Rindfleisch Bananengulasch.....	315
Saftfleisch vom Rind.....	315
Fleisch Schwein.....	316
Bacon Bananenhuhn M.....	316
Bacon Wrapped Bananas.....	317
Bananen im Schinkenhemd gebacken M.....	317
Garnierte Schinken Bananen M.....	318
Geschnetzeltes M.....	318
Geschnetzeltes mit Bananencurry M.....	319
Kasseler Blumenkohl in Bananenrahmsoße M.....	320
Schinken Bananen Toast M.....	321
Schinken Curry Suppe M.....	321
Schinken Curry Reis Salat Mayo M.....	322
Schinken Indisches Reisgericht.....	323
Schinken Spargel mit Butterbananen.....	323
Schinken, Reis á la Habanna.....	324
Schinkenbanane M.....	324
Schinkenbananen.....	325
Schinkenspeck Mexikanische Bananen.....	325
Schwein Filettopf M.....	326
Schweinefilet ,Bananen M.....	327
Schweinefilet Curry Rahm Suppe M.....	328
Schweinefilet Gegrillte Bananen Nuss M.....	328
Schweinefilet in Curryrahmsoße und Bananen M.....	329
Schweinefilet in Kokossauce.....	330
Schweinefilet Indonesisch M.....	330
Schweinefilet mit Bananen Ingwer Soße M.....	331
Schweinefilet mit Obst M.....	332
Schweinefilet überbacken M.....	333
Schweinefilet und Bananen M.....	333
Schweinefleisch Curry Rahm Suppe M.....	334
Schweinefleisch Karibischer Currytopf.....	335
Schweinelende à la Robinson M.....	335
Schweinerippchen Indonesisch.....	336
Schweineschnitzel ,Bananen 5 Eigelb M.....	337
Schweineschnitzel Balinesischer Erdnussreis.....	338
Schweineschnitzel Geschnetzeltes M.....	338
Speck Gegrillte Bananen.....	339

Speck Kapitäns Frühstück 1 Ei	340
Speck Paprika Bananen Gemüse	340
Würzige Schweine Rippchen mit scharfer Frucht Tomatensoße	341
Flüssig	342
Affenbowle	342
Alkoholfreier Cocktail M	342
Amaretto Bananen Drink M	343
Ananas Drink mit Kefir M	343
Apfelkorn Bowle	344
Babouin	344
Banana Mango Daiquiri M	345
Banane und Mango	345
Bananen Bowle	346
Bananen Erdnuss Milch M	346
Bananen in Sirup jamaikanisch	346
Bananen Likör	347
Bananen Milchshake M	347
Bananen Nutella Milch M	348
Bananen Sahne Schokolikör Torte M	348
Bananen Zitronen Likör	349
Bananenmilch M	349
Bananenmilch ohne Alkohol M	350
Bananenmilchshake 1 Ei M	350
Bananenmilchshake mit Apfel und Erdbeere M	351
Bananenshake M	351
Bananentrinkjoghurt mit Nüssen M	352
Blaubeersmoothie M	352
Diät Bananenmilch Light M	352
Eiskakao M	353
Erdbeer Bananen Drink M	353
Erdbeerjoghurt Cocktail M	354
Erdbeershake ohne Milch	354
Erdbeerstar	355
Fruchtcocktail	355
fruchtig lieblicher Longdrink M	356
Frühstücks Vitamin Cocktail	356
Kiwi Bowle	357
Mango Bananen Shake M	357
Milchmix M	358
Milchshake mit Vanillezucker M	358
Möhren Drink M	359
Mokkaeis-Shake M	359
Obstdrink	360
Pina Bavaro M	360
Pistazien Shake M	361
Power Drink für Groß und Klein	361
Power Shake M	362
Powerdrink M	362

Quark Shake M.....	363
Rumbanane.....	363
Sangria	363
Schlemmermilch M.....	364
Schoko Bananen Shake M	364
Tee Bowle	365
Fondue	365
Fonduesoßen Mayo M.....	366
Obstfondue M.....	366
Schokoladen Fondue M	367
Schokoladenfondue M.....	368
Frühstück.....	369
Bananenjoghurt M	369
Bananenmüsli	369
Birchermüsli M.....	370
Buttermilch Bananen Müsli M.....	370
Fit in den Tag Starter Müsli M	371
Frischkornbrei mit Obst der Jahreszeit M.....	372
Fruchtiges Frühstück M.....	373
Frühstück Guatemala M	373
Frühstücks Vitamin Cocktail.....	374
Guten Morgen Saft.....	375
Himmlisches Frühstück M	375
Müsliriegel 2 Eiweiß.....	376
Quick Frühstück.....	376
Sattmacher Frühstück M	377
Kochbananen.....	377
Bananenpfannkuchen, scharf 3 Ei M.....	377
Beans & Dodo	378
Fufu	379
Kochbananengemüse mit Cashewnüssen.....	380
Plantene, gebraten	381
Tostones frittierte Kochbananen.....	381
Marmelade & Konfitüre	382
Apfel Bananen Aufstrich	382
Aprikosen Rhabarber Bananen Konfitüre.....	382
Bananen Kirschen Marmelade.....	383
Bananen Maracuja Konfitüre.....	383
Bananen Marmelade	384
Bananenkonfitüre	384
Bananenmarmelade	385
Joghurtgelee mit karamellisierten Bananen M.....	385
Kiwi Bananen Birnen Konfitüre.....	386
Multifrukt Marmelade.....	386
Rhabarber Bananen Konfitüre.....	387
Pikant	387
Bananen Curry Reis mit Rahmzucchini 2 Eigelb M.....	387
Bananen Zucchini Curry M.....	388

Bananengemüse	389
Beans and Dodo	390
Blumenkohlcurry	391
Chili Bananenjoghurt M.....	391
Curry Apfel Bananen Soße	392
Curry Knoblauch Dip Mayo M.....	393
Curry Sauce M.....	393
Currysauce Mayo M.....	394
Currysauce Indische Art M.....	395
Currysauce Joghurt M.....	395
Gemüse Bananen Spießchen M.....	396
Gemüsecurry M.....	396
Gemüsecurry mit Bananen M.....	397
Käsespread M.....	398
Kubanischer Kartoffelsalat M.....	398
Möhrencurry	399
Papis Reis Restepfanne 4 Ei.....	400
Reis mit Gemüse süß sauer M.....	401
Salat	401
Bananen Linsen Salat.....	401
Bananensalat mit Eierlikörsahne M.....	402
Bohnen Bananen Tomaten Salat á la Chris.....	402
Chicoreesalat M.....	403
Chinakohl Obst Salat Mayo.....	404
Eiersalat mit Obst 6 Ei.....	404
Exotischer Obstsalat	405
Exotischer Obstsalat mit Kokosdressing M.....	405
Fruchtig würziger Käsesalat Mayo M.....	406
Fruchtiger Grillsalat ohne Fleisch Mayo	407
Großer Fruchtsalat.....	407
Indianischer Salat M.....	408
Kanada Salat Mayo M.....	409
Käse Obst Salat M.....	410
Kubanischer Kartoffelsalat M.....	410
Leckerer Bulgur Obst Salat	411
Malaysischer Fruchtsalat M.....	412
Möhren Apfel Salat M.....	413
Obstsalat aus Südfrüchten.....	413
Obstsalat mit Joghurt Honigsauce M.....	414
Obstsalat mit Käsewürfeln Mayo M.....	414
Obstsalat mit Kokossahne M.....	415
Obstsalat mit Sahnequark und Zimtucker M.....	416
Obstsalat mit Schokoraspeln M.....	417
Obstsalat mit Zimt verfeinert M.....	418
Obstsalat original	418
Rote Bete Salat M.....	419
Rotkohl Früchte Salat (Rohkost).....	420
Salat asiatisch süß sauer	420

Salat aus exotische Früchten	421
Salatdressing süß sauer.....	421
Sellerie Bananensalat M.....	422
Steckrübensalat M	422
Süßkartoffelsalat mit Banane.....	423
Tomaten Bananen Salat	424
Topinambur Obstsalat M	424
Tropenfruchtsalat M.....	425
Weihnachtlicher Obstsalat	425
Winterlicher Obstsalat M.....	426
Suppe.....	427
Bananen Curry Cremesuppe M	427
Bananensuppe M.....	427
Bananensuppe mit Sahne M.....	428
Currycremesuppe M.....	429
Feurige Bananensuppe	429
Karibische Bananensuppe	430
Kürbis Bananen Suppe M	431
Kürbis Kokos Suppe von Susa	431
Tomatensuppe mit Banane	432
Hinweis.....	433
Hinweis für Word.....	433

Alles , was woanders nicht passt

Aprikosen Bananen Chutney

Zutaten für 1 Portionen

- 1 kg Aprikose(n)
- 300 g Banane(n), geschält
- 1 kg Zucker
- 150 g Paprikaschote(n), grüne, gewürfelt
- 7 EL Essig - Essenz
- 1 TL Pfeffer - Körner, schwarze
- 1 Cayennepfeffer
- 1 Nelken, gemahlen
- 1 Kardamom, gemahlen
- 1 TL Orange(n) - Schale, gerieben

Zubereitung

Die Aprikosen waschen und trockenreiben. Die Früchte halbieren, Kerne entfernen und fein würfeln. Die Bananen ebenfalls würfeln. Die Früchte mit Zucker mischen und 30 min. ziehen lassen.

Diese Zubereitung unter Rühren offen 1 Std. köcheln lassen. Paprikawürfel und Essig-Essenz einrühren. Pfefferkörner im Mörser zerreiben, mit etwas Cayennepfeffer, Nelken, Kardamom und Orangenschale zum Chutney geben und offen weitere 30 min. köcheln lassen. Das noch heiße Chutney in Gläser füllen.

Das Originalrezept beinhaltet noch 125 g Korinthen, aber die lasse ich persönlich immer weg.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
23.05.05 Elbfee

Banane in Kokosmilch

Thailändische Art

Zutaten für 4 Portionen
400 ml Kokosmilch (Dose)
2 Stück Banane(n)
5 EL Zucker
1 Prise Salz

Zubereitung

Bananen in kleine Stücke (1/2 cm) schneiden. Kokosmilch in einen Topf geben und erhitzen. Zucker und Salz zufügen und alles zum Kochen bringen. Topf vom Herd nehmen. Bananen dazugeben und max. 3 Minuten ziehen lassen. 30 Minuten abkühlen lassen.

TIPP:

Man kann die Bananen auch ein wenig zerdrücken oder pürieren. Dieses Gericht kann lauwarm oder auch kalt serviert werden. Es schmeckt z. B. auch zu Vanilleeis.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
13.08.02 Haianne

Banane Zitrus Sülze

Zutaten für 4 Portionen
1 Pck. Götterspeise, Zitrusgeschmack
2 Banane(n)
4 EL Zucker
4 Zweig/e Zitronenmelisse

Zubereitung

Die Götterspeise nach Packungsanleitung in 0,5 Liter Wasser anrühren, 5 Minuten quellen lassen. Mit Zucker erhitzen, aber nicht kochen lassen. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Melisse waschen, 4 Blättchen zum Garnieren aufheben und die anderen Blättchen in feine Streifen schneiden. Bananenscheiben auf 4 Dessertgläser verteilen, Melisse dazwischen streuen. Die vollständig abgekühlte Götterspeise vorsichtig darüber gießen.. Für etwa 2 Stunden kalt stellen und mit Melissenblättchen garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
10.07.03 Liesbeth

Bananen Ananas Chutney

Zutaten für 2 Portionen
90 g Rosinen, ungeschwefelte
3 EL Cognac oder Weinbrand
2 Msp. Cayennepfeffer
375 g Banane(n), geschält
35 g Butter
375 g Ananas - Fruchtfleisch
180 g Zwiebel(n)
150 g Zucker
150 ml Essig (Zitronenessig)
1.5 TL Senfsamen, gemahlen
1 TL, gestr. Kurkuma
1 TL, gestr. Ingwerpulver

Zubereitung

Die Rosinen einen halben Tag im Cognac marinieren. Die Bananen in Scheiben schneiden und in der heißen Butter braten. Die Ananas in Stückchen und die geschälten Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Die Bananen, die Ananas, die Zwiebeln, die Rosinen und den Zucker mischen und 15 Minuten kochen lassen. Dann die übrigen Zutaten dazugeben und weitere 15 Minuten kochen. Das Chutney sofort in heiß ausgespülte Twist-Off-Gläser oder Gläser mit Bügelverschluss abfüllen.

Dazu passt: Kurzbebratenes oder gegrilltes Fleisch, Scampis, Huhn.

Info: 100 g Chutney enthält:

1,0 g E; 2 g F; 26 g KH; 125 kcal; 523 kJ

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
11.08.04 Dragonfly-Lady

Bananen Curry Dipp Mayo M

wunderbar zu Fondue, Raclette, Grillen, etc.!

Zutaten für 6 Portionen

150 g Joghurt (Vollmilchjoghurt)

100 g Mayonnaise

1 Banane(n)
2 EL Curry
2 EL Zitronensaft
etwas Salz

Zubereitung

Joghurt und Mayo vermengen, Banane zermust hinzufügen und mit Curry, Zitronensaft und Salz abschmecken - fertig!

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
27.03.03 Experimentiererin

Bananen frittiert M

Zutaten für 4 Portionen

4 Banane(n)
12 Blätter Reis - Papier
Honig

4 Kugel/n Eis (am besten Vanille)

Nüsse, gehackt (am besten Mandeln)
Öl, geschmacksneutral

Zubereitung

Bananen schälen und dann dritteln. Jedes Drittel mit je einem Blatt Reis-papier umwickeln. Alle Bananen frittieren (geschmacksneutrales Fett verwenden oder in einem Topf mit Fett, sonst schmecken die Bananen vielleicht nach Pommes, Fisch, etc!).

Je 3 frittierte Bananen um eine Kugel Eis auf einen Teller legen. Diese dann mit Honig und dann mit den Nüssen garnieren (auch die Kugel Eis).

Heiß servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
29.04.02 katpie

Bananen gegrillt M

Zutaten für 4 Portionen

4 Banane(n)

½ Becher Schlagsahne

1 Pck. Vanillezucker

Zucker, braun, nach Belieben

2 EL Rum

Schokoröllchen, nach Belieben

Zubereitung

Die Bananen mit Schale, ganz, so wie gewachsen, auf den langsam auskühlenden Kohlegrill legen. Evtl. den Rost höher legen, da sie sonst unfertig aufplatzen und der gute Saft ausläuft. Die Bananenschalen werden schwarz - normal! Die Sahne steif schlagen und Vanillezucker unterrühren. Die Bananen sind fertig, wenn sie auf Druck mit einer Gabel o.ä. auf der ganzen Länge weich nachgeben. Bananen auf Teller verteilen, Schale aufschneiden, Bananen aus der Schale gleiten lassen und die Flüssigkeit davon abtropfen lassen. Achtung! Finger nicht verbrennen! Jetzt etwas braunen Zucker überstreuen, mit Rum übergießen und eine Haube aus Schlagsahne aufsetzen. Für Kinder statt Rum mit Schokostreuseln überziehen. Statt Rum kann man auch Sahnelikör verwenden, was man so da hat.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

17.11.03 Hesekei

Bananen in Weinteig 3 Ei

Zutaten für 4 Portionen

4 große Banane(n), feste

300 g Mehl

3 Ei

250 ml Wein, weiß, (auch Milch)

3 EL Öl, geschmacksneutral

50 g Zucker

1 Prise Salz

Fett, zum Frittieren

Zitrone(n), Rum (o.ä.)

Mehl

Zubereitung

Bananen schälen, dritteln und mit Zitrone und Rum parfümieren. Die Eier trennen.

Aus dem gesiebten Mehl, Eigelb, Zucker, Wein, Salz und Öl einen geschmeidigen Teig herstellen. Das Eiklar zu Schnee schlagen und unter den Teig heben.

Die Bananen in Mehl wälzen und sorgfältig durch den Teig ziehen.

Einen Topf mit Fett erhitzen (Fett ist gut, wenn man einen Holzlöffel hineintaucht und daran Bläschen zu sehen sind). Die Bananendrittel goldgelb ausbacken.

Sofort und heiß servieren.

Tipp: dazu passen Vanilleeiscreme oder Schokoladensauce und Sahne

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

08.01.03 California2

Bananen Nutella Quark M

Zutaten für 4 Portionen

5 Banane(n)

300 g Quark (Magerquark)

250 g Joghurt

2 EL Nutella

Zubereitung

Die Bananen in Scheiben schneiden und mit den restlichen Zutaten vermengen.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

05.06.04 Gabi77

Bananen Passion M

Zutaten für 2 Portionen

3 Maracuja(s) (Passionsfrüchte), halbiert

1 große Banane(n), in kleinen Stücken

250 g Milch (Magermilch)

60 g Joghurt, fettarm

Zubereitung

Passionsfruchtmark mit einem Löffel aus der Schale lösen und in einen Mixer geben. Banane, Milch und Joghurt zufügen und zu einem glatten Shake verquirlen. Nicht zu lange mixen, da der Shake sonst sehr dickflüs-

sig und schaumig werden kann. Bei Bedarf noch etwas mehr Milch zugeben.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

05.06.04 Hackenwaermer

Bananen Rosinen Chutney

süß und würzig

Zutaten für 1 Portionen

12 Banane(n) (Zustand egal, lieber reifere verwenden)

6 Zwiebel(n), (ca. 750gr)

2 Zehe/n Knoblauch, abgezogen, mit Salz zerdrückt

1 TL Salz, (für Knoblauchzehen verwenden)

1 Orange(n), Schale abgerieben und Saft ausgepresst

500 g Rosinen

1.5 EL Kreuzkümmel, gemahlen

1.5 EL Kardamom, gemahlen

2 TL Koriander, gemahlen

1 TL Cayennepfeffer, gemahlen

600 ml Essig (Weißweinessig)

500 g Zucker, braun, falls gewünscht

Zubereitung

ANMERKUNG: Ich mache das Rezept meist noch mit zusätzlichem Zucker, max. 500gr, ergibt eine tolle Konsistenz. Das hängt aber vom Reifegrad der Bananen und vom persönlichen Geschmack ab.

Bananen schälen, Zwiebeln abziehen, beides hacken. Alles in einen großen Topf geben und langsam zum Köcheln bringen, gut überwachen, je nach Reifegrad der Bananen kann es evtl. anbrennen. Sonst weiteren Zucker oder Essig zugeben (probieren!). Ca. 45 min köcheln lassen, bis die Mischung dick und cremig ist.

In frisch gewaschene / sterilisierte Gläser füllen, und mit Schraubdeckel sofort verschließen.

Ergibt ca. 5 Gläser à 500gr, ich fülle allerdings immer in kleine Gläschen mit Schraubdeckel ab. Vor der Verwendung zwei Wochen stehen lassen!

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

27.02.05 MeID

Bananen Sesam Crostini M

Zutaten für 2 Portionen

100 g Quark, Magerquark (10% Fett)

15 g Sesam
130 g Banane(n)
2 TL Zitronensaft
1 EL Honig (Akazienhonig)
8 Scheibe/n Baguette (etwa 100g; je 2 cm dick)

Zubereitung

Den Quark in einem Tuch auspressen.
Den Sesam in einer trockenen Pfanne bei schwacher Hitze goldbraun rösten, abkühlen lassen.
Die Banane schälen und würfeln. Sofort mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Hälfte der Bananenwürfeln abnehmen, den Rest mit dem Quark und dem Honig glatt pürieren. Die Bananenwürfel und die Hälfte des Sesams untermengen.
Die Baguettescheiben auf ein Blech legen und unter dem eingeschalteten Grill (Mitte) in 2-3 Min. goldbraun rösten.
Die Brotscheiben mit der Bananenpaste bestreichen, mit dem übrigen Sesam bestreuen und auf einer Platte anrichten.
Tipp: Den Sesam kann man auch durch feingehackte Pistazien oder geriebene Mandeln ersetzen.

Pro Portion: 12 g EW, 4 g Fett, 20 g KH

Brennwert p. P.: 275

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

30.01.05 Whooly

Bananen Tiramisu Eierlikör M

Zutaten für 6 Portionen

125 g Löffelbiskuits

3 EL Bananenlikör

4 m.- große Banane(n)

400 g Mascarpone

3 EL Eierlikör

1 Zitrone(n), unbehandelt

50 g Zucker

1 Pck. Vanillezucker

50 g Kakaopulver

Zubereitung

Biskuits halbieren, Rand und Boden einer flachen Form damit auslegen, mit Bananenlikör beträufeln. 3 Bananen schälen, in Scheiben auf die Biskuits legen. Mascarpone, Eierlikör, abgeriebene Zitronenschale, Zucker und Vanillezucker verrühren und mit Zitronensaft abschmecken. Creme

auf die Bananen streichen und ca. 1 Stunde kalt stellen. Vor dem Servieren die letzte Banane schälen, längs in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und fächerförmig auf das Dessert legen. Kakao darüberstäuben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
12.09.04 sundream2

Bananen, geschmort

altes Rezept von Bircher-Benner

Zutaten für 6 Portionen
6 Banane(n)

30 g Butter

Zucker und Zimt nach Geschmack

Zubereitung

Die Bananen werden geschält, der Länge nach einmal durchgeschnitten, in wenig Butter geschmort, bis sie goldbraun sind, mit Zucker und Zimt bestreut und heiß serviert.

Einfacher geht's wirklich nicht mehr.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
18.07.02 Traude

Anstelle von Zimt und Zucker übergieße ich die Bananen mit einem Schuss Grand Manier und flambiere sie kurz. Manchmal gibt es dann auch noch 1 Kugel Vanille-Eis dazu 29.08.2002 22:50

Ich flambiere gern mit Rum - und Vanilleeis ist wirklich toll dazu!
10.03.2003 05:50

Sitze gerade hier und esse diese Bananen.
Sehr lecker! Brauchte ich heute als Nervennahrung...
In unserem Edeka gibt es die angedörschten Bananen immer billiger.
Dann kann man schön solche Gerichte damit machen.
Ich finde aber, dass Honig unbedingt mit in die Pfanne muss.
Hab noch gehobelte Mandeln mit in die Pfanne getan.
08.01.2004 16:16

ist zum süchtig werden gut.
ich mach dazu immer eine Soße aus Sauerrahm 15%, Vanillezucker und etwas Vanilleextrakt. 21.01.2004 16:47

Thymianhonig und natürlich Butter in der Pfanne schmelzen lassen, Bananen rein und kurz vorm rausholen jede Banane mit 1EL Orangensaft begießen!

Kommt auch bei Kindern sehr gut an!

L.G. Barryfan 08.06.2005 10:34

Bananenpaste mit Käse M

Pasta de Banana com Queijdo

Zutaten für 4 Portionen

2 Banane(n), große, feste

1 EL Butter, weiche

3 EL Parmesan, frisch gerieben

Weißbrot

Zubereitung

Die Bananen schälen und mit einer Gabel zu Mus zerdrücken. Mit Butter und Käse verrühren.

Das Weißbrot in Scheiben schneiden und goldbraun rösten. Die Bananenpaste dazu reichen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

14.08.02 Dragonfly-Lady

Bananenquark mit Walnüssen M

Zutaten für 6 Portionen

3 Banane(n)

500 ml Milch

500 g Sahnequark, (40 %)

1 Tasse/n Walnüsse, gehackt

Süßstoff, flüssig

Zubereitung

Die Bananen zusammen mit der Milch in einer Hohen Schüssel mit dem Stabmixer sämig zerkleinern. Sahnequark zugeben und mit dem Mixer unterheben. Nach Geschmack mit Zucker oder Süßstoff abschmecken. (Da

die Sahne bereits etliche Kalorien hat, bevorzuge ich Süßstoff, was dem Geschmack keinerlei Abbruch tut).Walnusskerne mit einem großen Messer klein hacken und untermischen.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
12.02.03 Idld

Mit nur der Hälfte Milch für die Kompaktheit und mit Honig gesüßt ist dieser Nachtisch sehr lecker. Den Geschmack von Süßstoff kann ich nicht leiden, dann lieber etwas weniger essen.
08.09.2004 20:34

Bananenreis

Beilage zu Currygeschnetzeltem

Zutaten für 4 Portionen
2 kleine Banane(n)
250 g Basmati Reis
1 Stück Zimt, ganz kleines Stück
Pfeffer - Körner schwarz
1 Piment - Korn
1 Msp. Kreuzkümmel
3 Kardamom - Kapseln
Salz
Butterschmalz
375 ml Wasser oder Fleischbrühe

Zubereitung

Die Gewürze im heißen Butterschmalz anbraten, bis sie duften. Den Reis kurz mitbraten, mit 1,5 - facher Menge Wasser oder Fleischbrühe aufgießen, salzen, aufkochen lassen und bei ganz stark reduzierter Hitze ca. 15-20 min. ausquellen lassen. Kurz vor dem Servieren die kleingeschnittene Bananenstücke unterheben.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
14.07.04 Petere

Bananenreis mit Erdbeersauce M

Zutaten für 4 Portionen
25 g Butter
200 ml Wasser
120 g Reis (Rundkorn)

500 ml Milch

100 ml Sahne

etwas Salz

1 Msp. Vanillezucker

250 g Erdbeeren

n. B. Puderzucker

3 Banane(n)

½ Zitrone(n), den Saft

50 g Mandeln, grob gehackt

Zubereitung

Butter und Wasser aufkochen und den Reis darin 5 Minuten vorkochen. Milch und Sahne dazugeben und den weitere 20 Minuten weich kochen. Mit Salz und Vanillezucker abschmecken. Zwei geschälte Bananen zerdrücken und unter den Reis mischen. Reisbrei im Kühlschrank kalt stellen. Erdbeeren und Puderzucker im Mixer pürieren. Reis stürzen und mit der in Scheiben geschnittenen dritten Banane garnieren. Mit Zitronensaft beträufeln und mit den Mandeln bestreuen. Sauce separat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

16.03.01 Icefire

Bananensahne M

Zutaten für 4 Portionen

4 Banane(n)

2 Becher Schlagsahne

1 Pck. Vanillezucker

1 Zitrone(n), den Saft davon

1 TL Rum

2 EL Zucker

Schokoladenraspel, oder Streusel

Zubereitung

Die Bananen pürieren, den Zucker unterrühren. Saft von einer Zitrone draufgießen. Die Sahne dann steif schlagen, Vanillezucker beim Schlagen einrieseln lassen. Die pürierten Bananen unter die Sahne heben. Eventuell mit weiterem Zucker abschmecken. Dann mit Schokostreuseln oder Schokoraspeeln garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
27.10.04 minnieliese

Bananenschmier Eierlikör

Zutaten für 1 Portionen
1 kg Banane(n), ohne Schale
750 g Zucker
2 Zitrone(n), den Saft davon

1 Glas Eierlikör (Wasserglas)

Zimt, nach Geschmack

Zubereitung

Die Bananen mit einem Zauberstab pürieren und in einem großen Topf aufkochen lassen. Muss während des Kochens immer gerührt werden, da es leicht anschlägt. Zucker, den Saft von den Zitronen und den Eierlikör zufügen und den Zimt nicht vergessen. Dabei immer wieder rühren. Anschließend in ausgespülte Gläser geben, verschließen und diese auf den Kopf stellen, damit sich ein Vakuum bilden kann. Die Marmelade wird nicht steif.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
18.01.05 Schnuggelchen

Bananentraum M

Zutaten für 3 Portionen

100 g Quark (Rahmquark)

125 g Quark (Magerquark)

½ Becher Natur-Joghurt

2 EL Zucker

2 Banane(n)

1 Orange(n)

Zubereitung

Rahm- und Magerquark zusammen mit dem Joghurt und dem Zucker gut mischen. Bananen zerdrücken und begeben. Saft der Orange und etwas geriebene Schale hinzufügen, dann alles nochmals gut mischen. In Schälchen anrichten und mit Bananenscheiben verzieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
12.07.02 Dream-Eyes-CH

Brasilianische Kaffeebananen M

Zutaten für 4 Portionen
4 kleine Banane(n), reif
1 EL Kaffeepulver
1 EL Wasser, heiß
2 EL Rohrzucker, dunkel

200 g Joghurt

1 EL Mandeln (Blättchen), geröstet

Zubereitung

Eine Banane schälen und in Scheiben schneiden. Die drei anderen mit einer Gabel zerdrücken. Das Kaffeepulver in heißem Wasser auflösen und unter die zerdrückten Bananen rühren. Einen kleinen Teil der Bananenmischung auf vier Dessertteller geben und Rohrzucker darüber streuen. Dann folgt eine Lage Joghurt. Den Vorgang wiederholen, bis die Zutaten verbraucht sind. Die letzte Lage Joghurt zu einem Marmor-Effekt verstreichen. Mit Bananenscheiben und Mandeln garnieren. Die Kaffeebananen servieren, bevor sie braun werden.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
04.08.04 Dragonfly-Lady

Bulgur Früchte Grütze

Zutaten für 1 Portionen
20 g Bulgur
70 ml Wasser
1 TL Rosinen
50 g Banane(n) (ohne Schale gewogen)
1 TL Butter
1 Mandarine(n)

Zubereitung

Den Bulgur mit dem Wasser in einem kleinen Topf aufkochen. Rosinen putzen und waschen, zugeben und bei geschlossenem Deckel 15 Minuten ausquellen lassen. Die Banane pürieren, mit Butter unterziehen. Die Man-

darine schälen, Spalten von den Häutchen befreien und ebenfalls untermischen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
02.05.02 Simone Hefner

Erdbeer Bananen Smoothie M

Zutaten für 2 Portionen

1 Banane(n)
2 handvoll Erdbeeren

100 ml Schlagsahne

50 ml Milch

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Behälter geben und mit dem Zauberstab pürieren. Im Sommer zusammen mit ein paar Eiswürfeln in den Mixer geben. Anstatt Schlagsahne geht natürlich auch Joghurt, wenn es etwas leichter sein soll.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
08.04.05 carmile

Erdbeerbaz M

Zutaten für 1 Portionen

n. B. Erdbeeren, saftig

1 Becher Joghurt, Vanille

1 Banane(n)
Zucker (Kristallzucker), feiner

Zubereitung

Alle Zutaten mixen und mit Zucker abschmecken. Auf Ex trinken und dabei soweit wie möglich zählen.

Brennwert p. P.: 10

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
09.12.04 juli maxx_der_chefkoch

Exotisches Schlemmeromelett 1 Ei M

Zutaten für 2 Portionen
2 EL Mehl

1 Ei

1 Prise Salz

100 ml Milch, fettarme (1,5 % Fett)

100 ml Mineralwasser

1 TL Butter

Für die Füllung:

1 Mango(s), klein, vollreif

2 Scheibe/n Ananas, frische

1 kleine Banane(n)

1 kleiner Apfel, rotschalig

150 g Frischkäse, körniger (Halbfettstufe, 4,6 % Fett)

1 TL Sirup (Ahornsirup)

Zubereitung

Mehl mit Ei, Salz, Milch und Mineralwasser verrühren und zugedeckt quellen lassen.

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden, dann würfeln. Die Ananasscheiben schälen und in Stückchen, die geschälte Banane in Scheiben schneiden. Die Früchte locker mischen.

Den Apfel waschen, abtrocknen und mit der Rohkostreibe in den Frischkäse reiben, mit dem Ahornsirup süßen.

Eine beschichtete Pfanne mit Butter auspinseln und heiß werden lassen.

Nacheinander darin 2 Omelettes von beiden Seiten bei mittlerer Hitze in je 2 Min. goldgelb backen.

Die Omelettes mit Frischkäse und Früchten füllen.

Pro Portion: 23 g EW, 8 g Fett, 44 g KH

Brennwert p. P.: 325

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

30.01.05 Whooly

Flambierte Bananen M

Zutaten für 2 Portionen
2 Banane(n)

1 EL Butter

2 EL Honig

Rum (am besten hochprozentiger)

Schlagsahne, flüssig

Zubereitung

Geschälte Bananen in Stücke schneiden. In Butter von einer Seite anbraten, dann wenden. Mit Honig beträufeln und weiterbraten lassen.

Rum in einer Schöpfkelle über offener Flamme erhitzen. Anzünden und über die Bananen geben. Ausbrennen lassen. Mit Sahne ablöschen und ein wenig einkochen lassen.

Bananenstücke auf Teller verteilen, mit der Sahne-Karamellsauce nappieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

20.11.04 hauchzart

Flambierte Bananen mit Baisermasse 2 Eiweiß

Zutaten für 2 Portionen

1 Banane(n)

50 ml Rum

2 Eiweiß

125 g Zucker

Zubereitung

Banane von der Haut befreien und in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit etwas Fett anbraten, Rum dazugeben, anzünden und durchschwenken. Pfanne zur Seite stellen.

Eiweiß schaumig schlagen, Zucker nach und nach untergeben.

Mit einem Spritzbeutel (Dressiersack) kleine „Mützen“ auf die Bananen tupfen.

Im Ofen auf Stufe (Grillen) oder überm Salamander überbacken bis sie eine starke braune Farbe aufweisen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

17.08.04 sebastian.1985

Frittierte Bananen 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

75 g Mehl
¼ TL Salz

1 Eigelb

4 EL Wasser
1 EL Öl
600 g Banane(n) (4)

1 Eiweiß

1 Fett, zum Frittieren

Zubereitung

Mehl, Salz, Eigelb, Wasser und Öl zu einem glatten Teig verrühren, 30 Minuten quellen lassen. Das Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben. Die Bananen in 2-cm-dicke Scheiben schneiden, mit Zitrone beträufeln, nacheinander in Mehl und im Teig wenden. Im heißen Pflanzenfett schwimmend (Friteuse oder Kochtopf) ca. 2-3 Minuten goldbraun frittieren.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Puderzucker bestäuben. Dazu schmeckt warmer Honig mit Orangensaft.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

08.05.05 puepsi

Gebratene Bananen

Zutaten für 4 Portionen

4 Banane(n)
Honig
etwas Pflanzenöl

Zubereitung

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die geschälten Bananen kurz anbraten. Mit flüssigem Honig übergießen und noch heiß servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

13.12.04 HotChilli

Gebratene Bananen an Lemongras Kokos Crème

Zutaten für 4 Portionen

8 Banane(n) (reife Babybananen)
1 kl. Dose Kokosmilch

1 TL Honig
1 Pck. Vanillezucker
1 Stange/n Zitronengras (Lemongras)
Zimt
Öl

Zubereitung

Für die Crème werden Kokosmilch, Honig und Vanillezucker langsam erhitzt und unter Rühren auf ca. die Hälfte des Volumens reduziert. Die Crème soll hierbei nicht zu dickflüssig werden, da sie beim Abkühlen noch fester wird. Gegen Ende werden 3-4 ca. 2-cm-lange Stücke Lemongras hinzugefügt. Die Crème lässt man anschließend abkühlen.

Zum Braten der Babybananen werden diese geschält, längs halbiert und in geschmacksneutralem Öl (z.B. Sonnenblumen- oder Sojaöl) in einer Pfanne von beiden Seiten ca. 1-2 Minuten weich gebraten. Die Baby-Bananen werden mit einem Küchentuch leicht abgetupft, auf einen Teller gegeben und anschließend mit der Lemongras-Kokos-Creme angerichtet. Zum Schluss noch etwas frisch gemahlene Zimt darüber.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
07.05.05 chieldo

Gefüllte Ananas

Zutaten für 2 Portionen
1 große Ananas
1 Banane(n)
200 g Erdbeeren

Zubereitung

Die Ananas in der Mitte teilen (von oben nach unten...). Dann das Fruchtfleisch ausschneiden und in Stücke schneiden. Zusammen mit Bananenscheiben und Erdbeerhälften zurück in die Ananas füllen.

Schmeckt schön saftig und frisch- genau das richtige im Sommer!

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
12.12.04 Terrorziege

Gegrillte Banane

Zutaten für 1 Portionen
1 Banane(n)
2 cl Weinbrand

1 EL Honig, dünnen

Zubereitung

Die Banane auf den Grill legen bis sie schwarz ist. Dann mit einem scharfen Messer oben aufschneiden. Den flüssigen Honig reinlaufen lassen und dann den Weinbrand darüber gießen. Noch ein oder zwei Minuten auf den Grill. Dann ist es soweit: mit einem Teelöffel die Banane auslöffeln. Sehr lecker- Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

20.07.04 Stefgrisu

Gegrillte Bananen Eierlikör M

Superleckeres Dessert beim Grillen, schmeckt wirklich jedem!

Zutaten für 1 Portionen

1 Banane(n)

2 cl Eierlikör

Schlagsahne

Schokoladensauce

Mandeln (Splitter)

Eis (Vanille) nach Wunsch

Zubereitung

Die Banane in der Schale auf den Grill legen (geht fast am besten wenn der Grill nicht mehr ganz so heiß ist) und auf beiden Seiten schwarz grillen, das Fruchtfleisch muss dann heiß und fast etwas matschig sein. Die Banane dann mit einem scharfen Messer aufschneiden, aus der Schale lösen und sofort mit Eierlikör übergießen und etwas Schlagsahne dazudresieren. Das muss schnell passieren denn das Fruchtfleisch kühlt sehr schnell ab.

Man kann dieses Rezept auch mit etwas Vanilleeis, Schokosauce, Mandelsplittern etc. verfeinern, je nach Geschmack (und Kalorienvorliebe :-)). Bei Kindern empfiehlt es sich, statt dem Eierlikör nur Schokosauce zu verwenden.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

06.09.03 Mriesner

Gelee Bananen mit Schuss M

Zutaten für 4 Portionen

8 Blatt Gelatine, weiß, eingeweichte

0.7 Liter Saft (Kirschsaft), gesüßt

1 Zitrone(n), davon der Saft

3 Banane(n), fest und süß

Für die Garnitur:

2 Banane(n)

375 ml Sahne

2 cl Kirschwasser

Zubereitung

Die eingeweichte Gelatine auflösen und mit einem Schneebesen in den mit Zitronensaft vermischten Kirschensaft einrühren. Sobald die Flüssigkeit zu erstarren beginnt, mit den in Scheiben geschnittenen Bananen vermischen und in 4 hohe Gläser füllen. Die Speise mit großen Sahnetupfen und Bananenscheiben verzieren.

Wenn die Geleespeise für Kinder gedacht ist, bleibt der Schuss Kirschgeist weg.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

10.04.04 Whooly

Gratinierte Bananen 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

2 Eigelb

2 EL Zucker

1 Zitrone(n), unbehandelt, abgeriebene Schale

1 EL Mehl

1 EL Speisestärke

2 Eiweiß

4 Banane(n)

2 EL Mandeln, in Plättchen

1 EL Zucker

Zubereitung

Eigelb und Zucker schaumig schlagen. Abgeriebene Zitronenschale, Mehl und Speisestärke unterrühren. Eiweiß steif schlagen und unterziehen.

Die Bananen längs halbieren. Mit der Schnittfläche nach unten in eine gefettete feuerfeste Form legen. Mit Zitronensaft beträufeln, Creme darauf verteilen.

Mandelblättchen und Zucker darüber streuen, bei 200 Grad ca. 15-20 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

17.05.02 Supermaus

Grillbananen M

Zutaten für 4 Portionen

4 Banane(n)

4 Scheibe/n Käse (Gouda)

Paprikapulver, edelsüß

Zubereitung

Die Bananen mit einem scharfen Messer längs aufschneiden, so dass sie am Stielende noch zusammenhalten. Die oberen Bananenhälften (ebenfalls in Längsrichtung) abschneiden. Gouda in passende Stücke schneiden, die unteren Bananenhälften damit belegen und mit Paprikapulver würzen. Die oberen Bananenhälften aufsetzen und die Schalen wieder schließen. Eventuell mit einem Zahnstocher fixieren. 5 bis 10 Minuten grillen, d.h. solange, bis der Käse zerlaufen ist.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

24.11.04 nanncy100

Haferflocken mit Joghurt und Obst M

Zutaten für 1 Portionen

4 EL Haferflocken

½ Banane(n)

¼ Ananas

1 Becher Joghurt

10 Weintrauben

½ Apfel

evt. Mandeln, Leinsamen oder Kokosflocken

Zubereitung

Die Haferflocken ca. 7 Minuten in heißem Wasser einweichen. Das Obst in Stücke schneiden und mit dem Joghurt verrühren. Zum Schluss die Haferflocken abgießen und dazu geben. Wer möchte, kann sich noch ein paar Mandeln, Leinsamen oder Kokosflocken drüber streuen.

Dieses Frühstück esse ich jeden Morgen auf Arbeit und ich halte gut bis Mittags durch. Außerdem habe ich so schon meine Tagesration an Obst gegessen. Wichtig: Viel trinken!

Zubereitungszeit: ca. 7 Minuten
19.02.05 Carlex

Heiße Bananen mit Zimt Kokosnuss Soße

Zutaten für 4 Portionen
4 große Banane(n)
2 EL Zucker
1 EL Mehl
320 ml Kokosmilch
½ TL Zimt

Zubereitung

Bananenenden abschneiden, dann Bananen im zugedeckten Dämpfer über einem Topf mit kochendem Wasser 5 Minuten garen. Heiße Bananen schälen.

Für die Soße Mehl, Zucker und Zimt gut in einem Topf verrühren. Die Kokosmilch unterrühren und die Mischung anschließend bei mittlerer Hitze ständig rühren, bis sie kocht und eindickt. 2 Minuten köcheln lassen. Die Soße über die heißen Bananen geben.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
13.12.04 Kenmare

Honig Bananen mit Pistazien

Zutaten für 4 Portionen
1 Limette(n) oder 1/2 unbehandelte Zitrone
4 kleine Banane(n)
4 EL Paniermehl (Vollkorn)
50 g Butter / Margarine
2 EL Pistazien
6 EL Honig, flüssig oder Ahornsirup
evt. Zitronenmelisse, zum Verzieren

Zubereitung

Limette waschen und halbieren. 1 Hälfte in dünne Scheiben schneiden, den Rest auspressen (von der Zitrone 4 dünne Scheiben abschneiden und den Rest auspressen). Bananen schälen, längs halbieren. In Stücke schneiden und mit Limettensaft beträufeln. Bananen im Paniermehl wenden. Etwas andrücken. Fett in einer Pfanne erhitzen. Bananen darin unter Wenden goldbraun braten. Pistazien grob hacken. Bananen portionsweise auf kleine Teller verteilen. Mit Honig oder Ahornsirup beträufeln. Pistazien darüber streuen. Mit Limetten- oder Zitronenscheiben und nach Belieben mit Melisseblättchen verzieren.

Getränk: Milchkaffee oder Espresso.

Brennwert p. P.: 280

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

15.02.03 Gilla

Honig Kokos Bananen

Zutaten für 8 Portionen

100 g Kokosraspel

8 kleine Banane(n)

1 Zitrone(n), den Saft

5 EL Butter

4 EL Honig

Zubereitung

Kokosraspeln rösten. Bananen schälen, in Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Butter erhitzen. Bananen darin leicht anbraten. In Honig und Kokosraspeln wenden.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

06.02.03 lama1974

Indisches Bananen Marzipan M

Zutaten für Portionen

250 g Banane(n), (geschält gewogen)

500 ml Milch

125 ml Sahne

100 g Pistazien, gemahlen
50 g Mandeln, gerieben
180 g Zucker, braun
1 TL Kardamom

Zubereitung

Die Bananen pürieren und mit der Milch und der Sahne in einen Topf geben. Unter Rühren aufkochen und bei niedriger Hitze köcheln, bis die Masse dickflüssig geworden ist, dabei gelegentlich umrühren. Dann die Pistazien und die Mandeln dazugeben, weitere 10 Minuten köcheln. Nun den Zucker hinzufügen und noch einmal 10 Minuten köcheln. Zum Schluss den Kardamom unterrühren, erkalten lassen.

Tipp: Die Masse eignet sich als Brotaufstrich, als Füllung für Gebäck sowie - in gehackten Mandeln, Pistazien oder gerösteten Sesam gerollt und zu Kugeln geformt - für Pralinen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
04.08.04 Dragonfly-Lady

Karamellisierte Bananen mit 3 Eigelb M

Honig - Mascarpone

Zutaten für 4 Portionen

3 Eigelb

90 g Honig

250 g Mascarpone

evt. Zitronensaft

80 g Pinienkerne

8 Banane(n) (reife Baby - Bananen oder 4 normale))

2 EL Butter

1 Zweig/e Rosmarin

3 EL Vanillezucker

evt. Rum

evt. Wasser

Zubereitung

Eigelb und Honig mit Hilfe eines Handrührgeräts schaumig schlagen. Mit der Mascarpone vermengen und zu einer geschmeidigen Creme verrühren. Falls sie zu süß ist, mit etwas Zitronensaft abschmecken. Anschließend kalt stellen.

Die Pinienkerne in eine ofenfeste Pfanne geben und bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und aufschäumen

lassen. Die Bananen schälen, mit etwas Rosmarin in die Pfanne legen, mit dem Vanillezucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Wer mag, kann noch einen Schuss Rum dazugeben. Falls nicht genügend Flüssigkeit in der Pfanne ist, etwas Wasser dazugeben.

Mit der Honig-Mascarpone servieren und mit Rosmarin garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

11.05.05 Mighty23

Karibische Bananen M

Zutaten für 4 Portionen

4 Orange(n)

1 Limone(n)

4 Banane(n)

40 g Butter

40 g Zucker, braun

1 Pck. Vanillezucker (Bourbon)

6 EL Rum oder Orangenlikör

evt. Eis, (Vanille- oder Kokos)

evt. Schokoladenraspel

Zubereitung

Die Orangen mit einem scharfen Messer wie einen Apfel mitsamt der weißen Haut schälen. Dann die Schnitze aus den Trennhäuten schneiden; dabei über einer Schüssel arbeiten, um den austretenden Saft aufzufangen. Auch aus den verbliebenen Trennhäuten den Saft gut ausdrücken.

Den Saft der Limone auspressen und zum Orangensaft geben. Die Bananen schälen und je nach Größe dritteln oder vierteln.

In einer beschichteten Bratpfanne die Butter schmelzen. Die Bananen darin anbraten. Zucker und Vanillezucker darüber streuen, die Orangeschnitze, den Orangen-Limonen-Saft sowie den Rum beifügen, aufkochen und alles 3 min. bei großer Hitze kochen lassen. Dabei die Früchte regelmäßig mit Jus übergießen. Sofort sehr heiß servieren.

Nach Belieben mit dem Eis oder den Raspeln anrichten!

Tipp: Wer das Filetieren von Orangen, d.h. das Auslösen der Schnitze aus den Trennhäuten, scheut, kann auch eine einfache Variante des Rezepts wählen: Den Saft einer Orange auspressen, zusammen mit dem Limonensaft und dem Rum über die angebratenen Bananen geben und das Dessert nach Rezept fertig stellen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

12.06.04 MichèleH

Kiwi Chutney

Zutaten für 10 Portionen

5 Kiwi
½ Banane(n)
2 EL Zitronensaft
400 g Zucker
½ Chilischote(n), rote
3 EL Balsamico, weißer
Salz
Pfeffer
2 Msp. Cayennepfeffer
½ TL Koriander, gemahlener
½ TL Curry

Zubereitung

Kiwi und Banane klein schneiden. Mit den übrigen Zutaten mischen und unter ständigem Rühren einkochen, bis das Chutney eine zähflüssige Konsistenz hat. Chutney in Gläser füllen und 4-6 Wochen kühl lagern, bevor es verzehrt wird.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
12.08.03 Monika

Knackige Cornflakes mit Obst M

Zutaten für 4 Portionen

2 Banane(n)
200 g Erdbeeren
2 EL Haselnüsse, gehackt
4 Tasse/n Cornflakes

½ Liter Buttermilch

3 TL Saft (Apfelficksaft)
etwas Zucker

Zubereitung

So wird es gemacht:
Die Bananen schälst du und schneidest sie in Scheiben. Die Erdbeeren werden gewaschen und ebenfalls in Scheiben geschnitten. Das Obst gibst du in eine Schüssel. Die gehackten Haselnüsse werden mit dem Obst ver-

mischt. Jetzt zuckerst du das Ganze, wenn du es gerne etwas süßer magst.

Die Cornflakes verteilst du in 4 Müslischalen und gibst das Obst dazu. Die Buttermilch süßt du mit dem Apfeldicksaft und löffelst sie gleichmäßig über das Müsli.

Brennwert p. P.: 100

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

10.12.03 trendgirl0

Mandel Fruchtkugeln mit Kokos

Zutaten für 12 Portionen

150 g Mandeln

50 g Weizen

50 g Hirse

100 ml Orangensaft

100 ml Apfelsaft

100 g Banane(n)

100 g Früchte (Trockenfrüchte)

25 g Kokosraspel

½ TL Zimt

½ TL Anis

1 Prise Salz

1.5 EL Zitronensaft

Zubereitung

Mandeln anrösten, eine Hälfte fein reiben, die andere Hälfte grob hacken. Weizen und Hirse fein mahlen und mit dem Saft aufkochen, 2 Minuten unter Rühren köcheln, bis ein fester Brei entsteht und dann ausquellen und abkühlen lassen.

Banane pürieren, Trockenfrüchte klein schneiden. Kokosraspeln, Zimt, Anis, Salz und Zitronensaft und alles zusammen zu dem Getreidebrei geben und abschmecken.

Kleine Kugeln formen und in den übriggebliebenen Kokosraspeln (aus der Tüte) wälzen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

22.11.01 Manu

Marinierte Bananen M

Zutaten für 4 Portionen

1 große Zitrone(n), unbehandelt

1 Bund Zitronenmelisse
2 EL Gelee (Zitronengelee)
1 EL Aprikosenkonfitüre
1 EL Marmelade (Orangenmarmelade), bitter
5 EL Cointreau oder anderen Orangenlikör
8 kleine Banane(n)

¼ Liter Schlagsahne
40 g Mandeln, Blättchen

Zubereitung

Mandelblättchen trocken hellbraun rösten. Zitronenschale abreiben, Melisse hacken. Beides mit den Marmeladen und dem Likör verrühren. Die geschälten Bananen schräg in Scheiben schneiden, auf einer Platte dachziegelförmig anrichten, mit der Mischung bestreichen (alle Scheiben sollten völlig bedeckt sein!). Kalt stellen. Die Sahne schlagen, mit den Mandelblättchen bestreuen und sofort zu den Bananen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
14.04.05 Iome

Milchreis M

2 Portionen

2 Tassen Naturreis (Mittelkorn)
4 Tassen kochendes Wasser
8 EL Maiskörner gem
1 Banane sehr reif

750 - 1000 ml Milch

3- 4 EL Vollrohrzucker
2 Tüten Bourbon Vanille Zucker
1 Prise Salz

Natur Reis ins kochende Wasser geben , + ca 35-40 min auf kleiner Hitze kochen lassen. Banane zerquetschen/ pürieren , mit Zucker, Vanillezucker , Salz, + gem Mais + Milch auffüllen, stehen/quellen lassen.

Wenn Reis fertig, schön körnig , Hitze erhöhen, Topf von der Hitze nehmen , Mais Milchgemisch einrühren, Topf wieder auf die Hitze stellen + rühren, wenn es anfängt zu kochen , Vorsicht , blubbert sehr stark, Hitze aus , Deckel drauf, ca 10 - 20 min ausquellen lassen.

Kann man gut heiß , aber auch erkaltet essen.

Veränderung: Wer will kann noch 2-3 EL geröstete + gehackte Walnüsse, + oder geröstete + gehackte Sonnenblumenkerne mit rein oder erst beim servieren drauf tun

Donnerstag, 30. Juni 2005

Obstquark M

Zutaten für 2 Portionen

250 g Quark (Mager-Quark)

2 EL Zucker

1 Pkt. Vanillezucker

1 Banane(n)

1 Apfel

1 handvoll Weintrauben

evt. Schokolade - Streusel (Dunkel oder Zartbitter)

Zubereitung

Quark, Zucker, Vanillinzucker vermischen.

Banane, Apfel und Trauben ganz klein schneiden und unter die Mischung rühren.

Dann für ca. 2 Stunden in den Kühlschrank, damit es gut kalt ist.

Wer mag, kann noch die Schokostreusel dazumischen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

05.07.04 Beetty

Obstquarkmüsli M

Zutaten für 1 Portionen

125 g Quark (Magerquark)

½ Tasse Milch

1 Tasse Haferflocken

2 EL Nüsse (z.B. Pinienkerne)

1 Banane(n)

1 Apfel

Süßstoff, flüssig

Zubereitung

Den Magerquark mit der Milch in einer Schüssel glatt rühren. Die Haferflocken unterrühren und die Mischung mit etwas Flüssigsüßstoff süßen.

Die Banane zuerst längs halbieren und dann in kleine halbe Scheiben

schneiden. Den Apfel in kleine Stücke schneiden und die Nüsse nach Belieben klein hacken. Obst und Nüsse zum Quark geben.
Das ist ein schnelles, gesundes Frühstück.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
10.02.05 Lari

Ossi Traum M

Zutaten für 4 Portionen
4 Banane(n)

1 Flasche Schokoladensauce

Sahne (Sprühsahne)

250 ml Rum
250 g Zucker

Zubereitung

Bananen schälen und halbieren. Je zwei Hälften in einen tiefen Teller legen.

Den Rum mit dem Zucker drin auf dem Herd erwärmen bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Nachdem sich der Zucker aufgelöst hat, nehme ich es vom Herd und gieße es über die Bananen. Lasse es ein bisschen abkühlen.

Jetzt garniere ich es mit Sprühsahne aus. Gebe dann noch die Schokoladensauce darüber.

Es kann nach Bedarf über die Sahneberge noch etwas Rum gegeben werden.

Tipp:

Den Topf wo das Rum- Zucker- Gemisch drin war, sogleich mit Wasser füllen, sonst kriegt man ein Problem beim Reinigen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
16.05.02 shefkoch

Panierte Bananen 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen
4 m.- große Banane(n) (nicht zu reif)

1 Ei

Mehl
Paniermehl
Butter
Zucker

Zubereitung

Die geschälten Bananen zuerst im Mehl, dann im verklopften Ei und zum Schluss in Paniermehl wenden. In einer Omelettepfanne reichlich Butter braun werden lassen und die panierten Bananen beidseitig braten. Zum Schluss mit Zucker bestreuen und nochmals auf beiden Seiten leicht anbraten lassen. Dadurch erhält der Zucker ein leichtes Karamell-Aroma. Heiß servieren!!

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
11.05.01 Béatrice

Papayas mit Bananen M

Zutaten für 2 Portionen

1 Papaya, fest
4 Banane(n)
1 TL Cream of Coconut
½ TL Muskat, frisch gerieben
1 TL Rum, dunkel
Butter, in Flocken

Zubereitung

Die Papaya halbieren und entkernen. Die Bananen zu Brei zerdrücken und mit Creme of Coconut, Muskat und Rum vermengen. Die Papayahälften mit der Mischung füllen, je eine Butterflocke darauf setzen und 10-15 Minuten (je nach Papayareife) in den heißen Backofen stellen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
13.02.04 Ronomu

So! jetzt ist die Aufgabe da: wo bekomme ich creme of Coconut?
Vielleicht im Asiashop.
1 TL Rum...reicht das?
Also, ich mach's erst mal so und trinke einen Schluck dazu....
Gruß M

Creme of Coconut gibt es überall, wo es auch Spirituosen und Cocktailkredenzen gibt. In der Metro wirst du sicher fündig. Hier steht die Creme in der Nähe der Sirupflaschen (Monin).

Du kannst auch ruhig mehr Rum nehmen - das tue ich auch.

Es schmeckt übrigens ebenfalls sehr gut, wenn man Muskat durch Zimt ersetzt.

15.02.2004 20:04

Rum Bananen

Zutaten für 4 Portionen

4 Banane(n)

Rum

Zucker

Zubereitung

Bananen auf Grill legen und heiß werden lassen, bis die Schale schwarz wird.

Bananen auf Teller legen und längs aufschneiden. Rum längs des Schnittes in die heiße Banane gießen, anzünden und dann Zucker drüberstreuen, bis die Flamme erlischt.

Pro Person eine Banane, Menge kann natürlich variiert werden.

Optisch-spektakulär - schön für jeden Grillabend.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

27.02.04 FlowRyan

Ich habe noch eine kinderfreundliche (weil antialkoholische) und glückmachende Variante zu diesem Rezept: Statt Rum und Zucker nach dem Grillen mit Nutella bestreichen. Nach dieser Mahlzeit sind alle unheimlich zufrieden...

Gruß BettiKo 28.02.2004 10:42

Schoko Banane M

Zutaten für 6 Portionen

6 Banane(n)

1 Beutel Kuvertüre, Schoko

Zubereitung

Bananen schälen und je auf einen Spieß stecken. Die Bananen auf ein Backpapier legen. Beutel Schokoladenguss wie auf dem Beutel beschrieben schmelzen lassen. Die Schokolade über die Bananen gießen und auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

08.10.04 nessaja1

Schoko Banane auf Butterkeks M

Zutaten für 6 Portionen

1 Banane(n)

6 Kekse (Butterkekse)

100 g Kuvertüre

Zubereitung

Die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen lassen.

Die Banane quer halbieren und dann jede Hälfte in 3 Stücke schneiden.

Auf jeden Butterkeks 1 Bananenstück setzen. Den Keks mit der Banane komplett mit der Kuvertüre überziehen.

Kann natürlich auch mit Weintrauben, Erdbeeren, Apfelstücken pp. variiert werden. Statt Kuvertüre auch normale Schokolade genommen werden und statt normaler Butterkekse auch Vollkornbutterkekse.

Bei diesem supereinfachen Rezept können auch kleine Kinder bereits mit-helfen (das Schneiden der Bananen bzw. vom Obst sollte natürlich der Erwachsene übernehmen).

Aus der übrigen Kuvertüre/Schokolade kann dann noch Schokoladenmilch hergestellt werden, passt wunderbar zu den Keksen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

09.08.02 brummbrumm

Schokobananen am Spieß M

Zutaten für 8 Portionen

200 g Kuvertüre, oder dunkle Fettglasur

200 g Kuvertüre, oder Vollmilchfettglasur

100 g Kuvertüre, weiße

8 Banane(n), (oder 16 Minibananen)

Zubereitung

Dunkle Fettglasur, Vollmilch-Fettglasur und weiße Kuvertüre getrennt voneinander in einem kleinen Topf im Wasserbad zu einer geschmeidigen Masse verrühren (darf nur gerade so flüssig werden) oder (vorsichtig!!) in der Mikrowelle schmelzen.

Je 8 Minibananen oder 4 Bananen schälen (eventuell halbieren) und auf Holzspieße stecken. Die Hälfte der Bananen mit dunkler, die andere Hälfte mit heller Glasur überziehen. Die weiße Kuvertüre in eine Pergamentpapiertüte oder einen Gefrierbeutel füllen, eine ganz kleine Spitze abschneiden und mit der auslaufenden Kuvertüre die Bananen nach Belieben verzieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

17.11.01 Aurora

geht auch wunderbar mit allen andern Obstsorten

03.01.2002 22:34

Schokobananen I M

Zutaten für 1 Portionen

1 Banane(n)

Schokolade, ca. ein Riegel, (Sorte nach Belieben, ich steh auf Vollmilch)

Zubereitung

Banane an einer Seite öffnen, aber Schale nicht abreißen, Banane einschneiden, Schokostücke in die aufgeschnittene Banane drücken, wieder zuklappen (daher die Schale nicht abreißen). Und ab in die Glut. Wenn die Banane weich und die Schokolade geschmolzen ist, heiß verzehren. Anschließend neue Banane nehmen und die Prozedur wiederholen.

Zubereitungszeit: ca. 2 Minuten

25.04.04 Schokobanane

Schokobananen II M

Zutaten für 2 Portionen

2 Banane(n)

1 Schokolade (Kochschokolade)

1 TL Fett (z.B. Ceres)

100 ml Schlagsahne

evt. Zitronensaft

Zubereitung

Zuerst die Bananen schälen und danach in der Mitte auseinanderschneiden, damit zwei gleichaussehende Stücke entstehen. Eventuell mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.

Die Kochschokolade mit dem Fett in ein feuerfestes, mikrowellengeeignetes Geschirr geben. Dieses für ca. 2,5-3 Minuten bei 750 Watt in die Mikrowelle. Man kann die Schokolade auch (zeitaufwändiger) im Wasserbad schmelzen.

Nach Ablauf der Zeit wird die Masse durchgerührt, bis sie homogen ist. Dann über die Bananen gießen und alles kalt stellen.

Wenn die Schokoschicht fest ist, mit Schlagsahne servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

23.10.04 Beatl

Schokoladebananen M

Zutaten für 1 Portionen

1 Banane(n)

1 Rippe/n Schokolade

Zubereitung

Banane auf der inneren, gekrümmten Seite mit einem Messer aufschlitzen (nur nicht zu tief!!)

Die 1 - 2 Reihen Schokolade in den Schlitz reindrücken und ab damit auf den Grill!

Braten, bis die Schokolade geschmolzen und das "Bananenfleisch" schön weich, ja fast matschig ist.... und dann genießen (am besten mit einem Löffel rauskratzen!)

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

13.08.02 Sawi

Schokoladen Samosaas 1 Eigelb M

Zutaten für 12 Portionen

1 Eigelb

12 Wantahn - Blätter oder Frühlingsrollenblätter

125 g Schokolade, Vollmilch, fein gehakt

100 g Haselnüsse, grob gehackte
2 reife Banane(n), in Scheiben geschnitten
½ Liter Öl
Puderzucker

400 ml Sahne, geschlagene

Zubereitung

Das Eigelb mit zwei Esslöffeln Wasser schaumig schlagen und beiseite stellen. Die Wan-Tan-Blätter auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausbreiten und in die Mitte kleine Häufchen aus Schokolade, Haselnüssen und Bananenscheiben setzen. Die Ränder der Blätter mit Eigelb bestreichen, dann den Teig von den Seiten her zur Mitte hin über die Füllung klappen und oben fest zusammendrücken, sodass kleine Teigtaschen entstehen. Abdecken und kalt stellen, bis sie weiterverarbeitet werden.

Öl in einem tiefen Topf oder einer Friteuse erhitzen, bis es Schlieren zieht. Jeweils 3 Teigtäckchen in das Öl geben und etwa ein bis zwei Minuten goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit Puderzucker bestäuben und noch heiß mit der geschlagenen Sahne servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

06.04.04 Acid

Süße Bananen in Wein gekocht

Platano a la tentacion

Zutaten für 4 Portionen

4 Banane(n)

200 ml Wein, weiß

100 g Zucker

1 Stange/n Zimt

Kokosraspel

Zubereitung

Weißwein in einem Topf mit Zucker und Zimt abkochen lassen. Wenn die Flüssigkeit bis zur Hälfte reduziert ist, die Bananen ganz kurz darin köcheln und heiß servieren. Mit Kokosflocken dekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

14.08.02 Biene62

Süße Bananenlasagne 2 Eigelb

Zutaten für 2 Portionen

4 Lasagneplatte(n)

500 g Quark (Magerquark)

2 Eigelb

40 g Rosinen

2 TL Zucker

2 EL Grieß

Zimt

Vanillezucker oder Vanille

2 Orange(n)

3 Banane(n), groß (oder 4 kleine)

50 g Haselnüsse, gehackt

Zubereitung

Ofen auf 250°C vorheizen. Nudelblätter 6-8 Min. in kochendem Wasser garen, kalt abbrausen (Vorsicht, dass sie nicht zusammen backen).

Quark mit Eigelb, Rosinen, Grieß, Zucker, Zimt, Vanille vermischen. Orangen schälen, in Scheiben schneiden, vierteln. Bananen schälen, schräg in Scheiben schneiden. Auflaufform füllen:

- a. Nudelblatt
- b. Quarkmasse
- c. Orangen und Bananen
- d. Nussblättchen

alles insgesamt viermal. Im Ofen etwa 10 Min. gratinieren

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

11.06.02 Maharet

Zimtbanane

Zutaten für 1 Portionen

1 Banane(n)

1 EL Honig, flüssig

1 EL Mandeln, gerieben

½ TL Zimt

1 TL Puderzucker

Zubereitung

Zuerst die Banane schälen und der Länge nach halbieren. Auf einen mikrowellengeeigneten Teller legen und mit Honig überstreichen. Dann ca. 1

Minute bei 800 Watt in die Mikrowelle geben. Nun mit Zimt, Staubzucker und Mandeln bestreuen.

Statt der Mikrowelle kann man natürlich auch ein Backrohr nehmen. Mandel oder Staubzucker können weggelassen werden.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

17.03.05 flo23

Auflauf, Gratin + Mousse

Apfel Bananen Auflauf 2 Ei

Zutaten für Portionen

150 g Maismehl

50 g Zucker, braun

100 g Haselnüsse, gemahlen

1 EL Zitrone(n) - Abrieb

1 TL Zimt, gemahlen

2 Ei

50 g Butter, zerlassen

3 Äpfel, gewürfelt

3 Banane(n), gewürfelt

1 Zitrone(n), den Saft davon

50 g Haselnüsse, in Blättchen

30 g Zimt - Zucker

Margarine, für die Form

Semmelbrösel, für die Form

Zubereitung

Maismehl mit Zucker, Haselnüssen, Zitronenabrieb und Zimt vermengen. Eier und Butter dazugeben und alles zu einem krümeligen Teig vermischen. Äpfel und Bananen mit Zitronensaft beträufeln und unter den Teig mischen. Teig in eine gefettete, mit Semmelbröseln ausgestreute Auflaufform geben und leicht andrücken. Dann im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 45 Minuten backen. Mit Haselnussblättchen und Zimtzucker bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

04.06.04 Hackenwaermer

Apfel Bananenauflauf mit Mandeln 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen
4 kleine Äpfel
100 g Mandeln (Blättchen)
2 große Banane(n), reife

2 große Ei

1 Msp. Vanille, gemahlene
1 Msp. Zimt

250 ml süße Sahne

evt. Apfel - oder Birnendicksaft

Äpfel waschen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Apfelscheiben in eine Auflaufform schichten und mit den Mandelblättchen bestreuen. Bananen schälen, in Stücke brechen und zusammen mit den Eiern, der Vanille, dem Zimt, der Sahne und bei Bedarf mit der Fruchtsüße verquirlen. Masse über die Apfelscheiben gießen. Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180°C etwa 15 Minuten backen und mit einigen Kugeln Vanilleeis noch warm servieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
09.10.03 Chilli173

Bäghin pikanter Auflauf

glutenfrei / milchfrei / Eifrei / eigenes Rezept

Zutaten für 3 Portionen
1 Tasse/n Buchweizen, ganz
2 Tasse/n Wasser, kochendes
250 ml Wasser +
½ TL Gemüsebrühe, gekörnte +
400 g Möhre(n), klein gewürfelte + 5 min später
2 Paprikaschote(n), Spitze, gelbe, klein gewürfelte dazu, bissfest kochen
30 g Ingwer, klein gewiegt +
1 Orange(n), geschält, gewürfelt +
7 Feigen, klein gewürfelt +
1 Banane(n), klein geschnitten +
1 TL Kurkuma, nicht nur der Farbe wegen, +
5 EL Kokosraspel, angeröstete, vermischt
4 EL Sesam, geröstet mit
5 EL Naturreis (Mittelkorn) gemahlen, dazu
3 EL Balsamico, - 6 EL dunkler +
3 EL Sojasauce, - 6 EL, (Tamari), pikant abschmecken
Fett, für die Formen

Zubereitung

Buchweizen ins kochende Wasser, Hitze klein stellen, Deckel drauf, bis der Wasserspiegel im Buchweizen ist, dann Hitze ausstellen, ca. 5 min quellen lassen. Alle Zutaten, auch das Gemüsekochwasser falls noch was da ist, miteinander vermischen, mit Balsamico + Tamari pikant abschmecken.

In drei aus/eingefettete feuerfeste Schüsseln verteilen, Deckel drauf, ab in den kalten Backofen 30 - 40 min bei 170°C Umluft backen. Oder vorheizen bei Ober- + Unterhitze ca. 190°C ca. 20 min. Sehr sättigend. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

30.06.05 Hans60

Bananen Karamell Auflauf 3 Ei M

Zutaten für Portionen

30 g Butter, zerlassene

6 Scheibe/n Weißbrot vom Vortag, entrindet

2 große Banane(n), geschält, in 1 cm große Würfel geschnitten

2 EL Zucker, braun

2 EL Milch - Pulver

20 ml Sirup (Karamellsirup)

3 Ei, leicht geschlagen

200 ml Sahne

¼ Liter Milch

Zubereitung

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine feuerfeste Auflaufform 2 l Inhalt mit zerlassener Butter oder Öl einfetten. Brot mit Butter bestreichen und 3 Scheiben in Rechtecke schneiden, um damit den Boden der Form auslegen. Bananen darauf legen. 1 EL Zucker, 1 EL Milchpulver, Sirup, Eier, Sahne und Milch in einer Schüssel gut verquirlen. Über Brot und Bananen gießen.

Restliches Brot in 2 cm große Würfel schneiden. Mit 1 EL Milchpulver und 1 EL Zucker vermengen und über den Auflauf streuen.

45 Minuten backen, bis sich der Auflauf gesetzt hat und an einem in der Mitte hineingestochnenen Messer nicht mehr kleben bleibt.

Heiß oder kalt mit Sahne servieren. Muss am Tage der Zubereitung verzehrt werden.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

13.08.03 JosephineB

Bananen Kartoffel Gratin M

Zutaten für 4 Portionen

750 g Kartoffeln

2 Banane(n)

2 Zwiebel(n)

350 g QimiQ

Salz

Pfeffer, schwarzer

Cayennepfeffer

2 TL Butter

Zubereitung

Kartoffeln kochen und auskühlen lassen (Vortag).

Bananen und Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und in eine gefettete Auflaufform schichten.

Die Zwiebeln hacken und glasig dünsten. QimiQ zufügen und würzen.

Die QimiQ-Mischung über das Gratin geben und bei 200 Grad ca. 30 Min. backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

12.10.03 baghira555

Bananen Kokos Gratin M

Zutaten für 4 Portionen

4 Banane(n)

3 EL Rum

½ Zitrone(n), die abgeriebene Schale

2 EL Zucker, braun

125 ml Sahne

3 EL Kokosraspel, Flocken

Zubereitung

Die Bananen in 3 Längsscheiben schneiden und nebeneinander in eine große, flache Auflaufform legen. Der Boden der Form muss ganz ausgefüllt sein. Zitronenschale und braunen Zucker auf den Bananen verteilen. Rum zur Sahne geben und über die Bananen gießen. Die Kokosflocken über das Gratin streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 15-20 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
28.04.05 Michele30

Bananen Mousse 3 Eigelb + 2 Eiweiß M
à la B@sti

Zutaten für 10 Portionen
3 reife Banane(n)

3 Eigelb
100 g Zucker
6 Blatt Gelatine

2 Eiweiß
50 ml Saft (Bananensaft)

500 ml Sahne

Zubereitung

Zutaten abwiegen, bereitstellen.
Sahne schlagen, kühl stellen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen (mind. 10 min). Bananen schälen, in ein Gefäß (am besten hoher Trichter) reingeben, Bananensaft dazu und das Ganze pürieren. Eiweiß zu Schnee schlagen
Eigelb mit Zucker in einem Aufschlagkessel heiß und kalt schlagen, bis es allmählich kompakt und dickflüssiger wird, Gelatine dazu und darauf achten, dass sie sich gut auflöst! Pürierte Bananen dazugeben. Unterheben. Steifgeschlagene Sahne mit der Masse angleichen und danach alles dazugeben, vorsichtig unterheben. Eischnee ebenfalls dazu, gut miteinander vermengen und in eine Glasschale umfüllen.
Nach ca. 3 Stunden ist das Mousse servierfertig.
Darauf achten, dass das Eigelb eine Hitze von mind. 70 Grad erreicht, da bei dieser Temperatur MÖGLICHE Salmonellen abgetötet werden.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
26.09.04 sebastian.1985

Bananen Süßkartoffelauflauf M

Zutaten für Portionen
6 Banane(n) (Kochbananen)
6 Batate(n) (Süßkartoffeln)

250 g Crème fraîche

250 g Sahne

100 g Mozzarella

2 Schalotte(n)

20 g Butter

Muskat, frisch gerieben

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Bananen und Süßkartoffeln schälen (dabei Handschuhe tragen, denn die Kochbananen lassen sich schwer schälen und färben die Hände schwarz) und in dünne Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen und fein schneiden. Eine Auflaufform mit der Butter ausreiben und die Bananen und Kartoffeln abwechselnd einschichten.

Die Creme fraiche und die Sahne mischen, pikant abschmecken (etwas mehr als normal, die Banane und die Kartoffel brauchen auch Gewürz) und über die Bananen und Kartoffeln geben. Mit dem Mozzarella belegen und bei 180°C in den Backofen schieben. Wenn es am Rand anfängt zu kochen, noch weitere 35-40 Minuten garen, evt. mit Alufolie zudecken.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

15.02.05 Yamaha

Bananenauflauf 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

½ Liter Milch

2 Zitrone(n)

10 Banane(n)

100 g Zucker

2 EL Butter

2 cl Rum

2 EL Mandeln, gehackte

1 Pck. Puddingpulver, Vanille

1 Ei

Zubereitung

Puddingpulver mit der Milch und dem Zucker aufkochen. Eigelb vom Eiweiß trennen. Das Eigelb, Zitronensaft und die abgeriebene Zitronenschale unterrühren. Mit der Gabel die Bananen sowie das Eiweiß schaumig rüh-

ren, mit der noch warme Puddingmasse verrühren. Rum und Mandel dazu geben alles in die Auflaufform füllen. und bei 250 Grad in 30 Min. backen. Man kann auch ein Mixer benutzen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
25.04.04 bingi

Bananenauflauf mit Käsekruste M

Zutaten für 4 Portionen

6 Banane(n)

8 EL Honig

50 g Mandeln, Blättchen

100 g Käse (Gratinkäse)

2 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung

Bananen ohne Schale in eine runde Form legen, Honig darüber verteilen, mit Mandelblättchen bestreuen. Käse und zum Schluss die Sonnenblumenkerne drüber geben. Bei Heißluft(200°C) 20 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
01.03.05 Lizbaet

hallo Ihr...also ich mach das ganz unterschiedlich...mal mit Reis und Hähnchen, also dann als Beilage! Oder auch als Nachtisch:)
Lizbaet 12.03.2005 20:41

Bananenmilch Gratin 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

12 Stück Zwieback (Vollkornzwieback)

500 ml Milch

2 Banane(n)

250 g Sahnequark

100 g Kirschen (Schattenmorellen, aus dem Glas)

1 kl. Dose Mandarine(n)

2 Kiwi

1 EL Zucker

Fett für die Form

2 Ei

Eine hohe Auflaufform einfetten. Den Backofen auf 220°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Form mit einer Schicht Zwieback auslegen. Die Eier trennen. Die Milch mit den Bananen, den Eigelben und dem Quark pürieren. Die Kirschen und die Mandarinen abtropfen lassen. Die Kiwis in Scheiben schneiden. Einen Teil der Früchte auf dem Zwieback verteilen, mit etwas Bananenmilch begießen. Zwieback, Früchte und Bananenmilch in die Form einschichten. Das Gratin im Backofen etwa 30 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Eiweiße mit dem Zucker steif schlagen. Den Eischnee auf das Gratin geben und weitere 10 Minuten bei gleicher Hitze gratinieren.

Brennwert p. P.: 430

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

20.04.03 cj1967

Bananenmousse M

Zutaten für 6 Portionen

4 Banane(n), ohne Schale

1 Zitrone(n)

Vanillezucker

60 g Zucker

1 TL Rum

40 g Butter, geschmolzene

250 g Schlagsahne, steif geschlagen

Früchte, rote (Erdbeeren, eingemachte Sauerkirschen)

Schokolade, geraspelte

Die Bananen mit dem Zitronensaft, Vanille nach Geschmack, Zucker und Rum pürieren. Heiße Butter unterziehen, danach steifgeschlagene Sahne gründlich unterheben.

Früchte in eine Schüssel geben, Creme darüber verteilen, mit geraspelter Schokolade bestreuen und mehrere Stunden kalt stellen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

26.02.04 monsoon

Bananenmousse mit Schoko Sauce 3 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

3 Eigelb

4 EL Zucker
500 g Banane(n)
3 EL Zitronensaft
2 Blatt Gelatine

250 ml Schlagsahne

1 Pck. Vanillezucker
1 Msp. Safranfäden

120 g Schokolade, Zartbitter

125 ml Kaffee, stark
Konfekt (Mokkabohnen), zur Deko

Zubereitung

Eigelb mit Puderzucker und 3 Esslöffeln heißem Wasser schaumig schlagen, bis die Masse leicht weißlich aussieht. Eine Banane zum Dekorieren beiseite legen, die restlichen Bananen mit dem Zitronensaft pürieren und unter die Eigelbmasse ziehen. Gelatine einweichen und ausdrücken, tropfnass bei milder Hitze auflösen. Flüssige Gelatine gründlich unter die Eigelbmasse rühren und mindestens 20 Min. kaltstellen. Sahne mit Vanillinzucker und Safran steif schlagen und unter die Eigelbmasse ziehen, wenn diese anfängt zu gelieren. Das ganze nochmals 2 Stunden kühl stellen. Kaffee kochen, die Zartbitterschokolade in Stücke brechen und mit dem Kaffee zusammen über dem Wasserbad langsam schmelzen. Gründlich rühren, dann abkühlen lassen. Von dem Bananenmousse mit einem Löffel Kugeln portionieren und auf Tellern anrichten. Mit der Sauce übergießen und mit Bananenscheiben und den Mokkabohnen dekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
27.05.02 ChristineJohanna

Bananensoufflé 2 Ei M

Heiß servieren, mit Sahne oder Eis

Zutaten für 6 Portionen
4 m.- große Banane(n)
1 EL Zitronensaft

2 Ei

2 EL Zucker
1 Becher Kokosraspel
2 EL Aprikosenkonfitüre

Sahne oder Eis zum Servieren

Zubereitung

Heizen Sie den Backofen auf 180° C vor.
Schneiden Sie die Bananen in eine Auflaufform. Beträufeln Sie sie mit Zitronensaft.

Ei und Zucker in einer Schüssel cremig schlagen. Koksraspel und Konfitüre hinzugeben. Gut vermischen. Dies gleichmäßig über die Bananenscheiben verteilen.

25 min. goldbraun backen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

30.03.05 hysterix

Gratiniertes Gemüse M

Zutaten für 4 Portionen

200 g Zwiebel(n) (Gemüsezwiebeln)
300 g Blumenkohl
250 g Kürbis(e) (Christophinen/Chayoten)
200 g Gurke(n) (Freilandgurke)
200 g Zucchini
300 g Tomate(n)
500 g Banane(n) (Kochbananen)
5 EL Öl
500 ml Gemüsebrühe oder Kalbsfond
1 TL Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
20 g Semmelbrösel

40 g Käse (Parmigiana - Hartkäse), frisch gerieben

20 g Butter für die Form

40 g Butter, in Flöckchen

2 EL Koriandergrün, gehackt

Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und in etwa 5 mm Stärke schneiden. Den Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. Die Christophinen schälen, halbieren, den Kern entfernen und würfeln. Die Freilandgurke und die Zucchini schälen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten kurz blanchieren, häuten, vom Stielansatz befreien und mit den Samen würfeln. Die Kochbananen schälen und in 5 mm starke Scheiben schneiden.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und darin die Zwiebelscheiben bei starker Hitze unter Rühren einige Minuten weich dünsten. Das übrige Ge-

müse zugeben. Den Fond aufgießen und das Ganze 15 bis 20 Minuten dünsten, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Salzen und Pfeffern. Die Weißbrotbrösel mit dem geriebenen Käse vermischen. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen und das Gemüse einfüllen. In den auf 200 Grad Celsius vorgeheizten Ofen schieben, nach 10 Minuten mit der Brot-Käse-Mischung bestreuen und mit den Butterflöckchen besetzen. Weitere 20 Minuten backen. Herausnehmen, mit Koriandergrün bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
19.09.02 Flyingcook

Indonesischer Bananenauflauf

Kue Talam Pisang

Zutaten für 12 Portionen

3 Banane(n), groß
250 g Mehl (Reismehl)
60 g Maismehl
600 ml Kokosmilch
100 g Zucker, braun
1 Prise Salz

Zubereitung

Reis- und Maismehl in eine Rührschüssel sieben und eine Prise Salz zufügen. Kokosmilch erhitzen, aber nicht kochen lassen. Etwa 100 ml davon in einen kleinen Topf schütten und darin den Zucker auflösen. Die restliche Kokosmilch zum Mehl geben und zu einem glatten, relativ dicken Teig rühren und den aufgelösten Zucker hineingeben. Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Teig in kleine Backformen löffeln und mit einigen Bananenscheiben belegen. Kochendes Wasser in ein Bratenblech geben, die Förmchen hinein stellen und 25-30 Min. im Wasserbad erhitzen bis der Teig gestockt und durch ist. Warm oder kalt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
09.03.02 Sofi

Kokos Crumble

Zutaten für 1 Portionen

3 Birne(n)
500 g Weintrauben, kernlos
2 Banane(n)

1 Orange(n)
1 Zitrone(n)
Fett, für die Form

Für die Streusel:

30 g Zwieback (Kokoszwieback)
100 g Kokosraspel

100 g Butter

Zubereitung

Birnen abspülen, trocken tupfen, vierteln und entkernen. Weintrauben waschen und abtropfen lassen. Bananen schälen und in große Stücke schneiden. Obst und ausgepressten Orangen- und Zitronensaft mischen und in eine gefettete Auflaufform (28 cm) geben. Kokoszwieback in kleine Stücke brechen und mit Kokosraspeln und geschmolzener Butter verrühren. Streusel über den Früchten verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad/Umluft 150 Grad/Gas Stufe 2 auf der untersten Schiene etwa 30 Minuten backen. Falls die Streusel schnell braun werden, mit Pergamentpapier abdecken.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
25.05.05 Dragonfly-Lady

Möhrenauflauf Nokju 3 Ei

glutenfrei / kuhmilchfrei / eigenes Rezept

Zutaten für 3 Portionen

2 Tasse/n Wasser, kochendes mit
1 Tasse/n Naturreis, (Mittelkorn) ca 40 min gekocht
500 g Möhre(n), klein gewürfelt in
250 ml Wasser mit
½ TL Gemüsebrühe, gekörnter, bissfest kochen
4 EL Sonnenblumenkerne, angeröstet +
10 EL Naturreis, (Mittelkorn) +
1 TL Senfkörner, gelbe zusammen mahlen
7 Feigen, klein gewürfelt,
250 g Banane(n), geschält gewogen, gewürfelt
100 g Käse, Ziegenkäse, grob geraspelt
2 EL Sojasauce (Tamari)

3 Ei

1 TL Kurkuma, der Farbe wegen
40 g Ingwer, klein gewiegt / gerieben.

Sauce, evtl gekörnte Gemüsebrühe
Fett, für die Formen
100 g Käse, Ziegenkäse, grob geraspelt
4 EL Mandeln, gehobelte, geröstet

Zubereitung

Alle Zutaten, bis auf 1 x Ziegenkäse + gehobelte Mandeln, vermischen + in drei ausgefettete feuerfeste Schüsseln einfügen, glatt streichen, evtl. noch heiße gekörnte Gemüsebrühe an den Rand geben, sollte höchstens 1- 1,5 cm hoch stehen. Mit Ziegenkäse bedecken + drauf die gerösteten Mandeln geben.

In den kalten Backofen ca. 35 min bei 160°C Umluft, oder bei Ober- + Unterhitze, vorheizen auf ca. 180°C + ca. 20 min backen. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

16.06.05 Hans60

du meinst doch wahrscheinlich getrocknete Feigen, oder?!

17.06.2005 07:30

Hallo Vera , Je nach Angebot. MfG Hans 17.06.2005 07:54

Nikshar Auflauf 3 Ei

glutenfrei / kuhmilchfrei / eigenes Rezept

Zutaten für 4 Portionen

4 EL Sesam +

1 TL Senfkörner, gelbe +

6 Körner Pfeffer +

1 TL Kurkuma, - 2 TL geröstet, bis der Sesam springt, dann mahlen

1 Tasse/n Buchweizen, ganz

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

2 Tasse/n Wasser, kochendes

375 ml Wasser

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

500 g Möhre(n), gewürfelt

500 g Lauch, in Ringe

10 g Ingwer, klein geschnitten

2 Banane(n), gewürfelt

1 Apfel, geraspelt

2 Chilischote(n), eingelegte rote Piri Piri klein geschnitten

1 TL Salz (Gewürzsalz)

1 TL Salz, bis 2 TL

10 EL Naturreis, gemahlen (Mittelkorn)

3 Ei

250 g Käse, Ziegenkäse / **mittelalten Gouda**, geraspelt
125 ml Gemüsebrühe, gekörnte
Fett, für die Formen

Zubereitung

Sesam bis Kurkuma anrösten, abkühlen + mahlen.
Buchweizenkörner ins kochende Wasser geben, Hitze klein stellen. Wenn der Wasserspiegel in der Masse ist, ausstellen, quellen lassen, wird trocken + körnig. Möhren ankochen, nach ca. 5 min den Lauch begeben, Möhren sollen bissfest sein. (Man kann den Ingwer begeben, ich lasse es bleiben,)

Bis auf 125 g Käse, alle Zutaten vermischen, auch den rohen Ingwer, ist mir intensiver, der Geschmack, wenn er nicht bei den Möhren mitkocht, Geschmackssache.

Alles in die eingefetteten feuerfesten Formen geben, mit dem restlichen Käse bestreuen. In den kalten Backofen, bei 170°C Umluft ca. 30 min backen. Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen bei ca. 190°C + ca. 18-20 min backen.

Hinweis: Der Reis bindet gut die Flüssigkeiten, deshalb verwende ich ihn oft in Aufläufen. Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

09.06.05 Hans60

Obstauflauf mit Nussstreuseln

Zutaten für 4 Portionen

100 g Dinkel

50 g Maisgrieß

60 g Nüsse

1 TL Vanille, gemahlene

1 Zitrone(n), die Schale

80 g Butter

Honig, nach Geschmack

400 g Äpfel, säuerliche

4 Banane(n)

Zubereitung

Den Dinkel fein mahlen und mit dem Maisgrieß und den fein gehackten Nüssen vermischen. Die abgeriebene Zitronenschale, die Vanille, die flüssige Butter und den Honig zugeben und alles zu einer krümeligen Masse verarbeiten. Die Äpfel grob raspeln und unter die Streusel mischen. Die Bananen in Scheiben schneiden, untermengen und alles in eine mit Butter

ausgestrichene Auflaufform füllen. Einige Nussblättchen darauf verteilen und den Auflauf bei 200°C 30-40 min. backen. Kann warm oder kalt serviert werden.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
05.02.04 Sivi

Weißer Schokoladenmousse mit 1 Ei M flambierten Bananen

Zutaten für 4 Portionen

1 Ei

1 EL Wasser
2 Blatt Gelatine

125 g Schokolade, weiß, aufgelöst

1 Orange(n), die Schale, abgerieben
2 EL Orangenlikör

300 g Sahne

50 g Zucker (Kandiszucker)
1 Orange(n), die Schale, abgerieben
1 Limone(n), die Schale, abgerieben
2 Banane(n), geschält, geviertelt
1 TL Zimt, gemahlen
1 EL Orangenlikör
1 EL Rum, zum Flambieren, ca 70%

2 EL Butter

Zubereitung

Mousse: Das Ei mit dem Wasser verquirlen und in einem heißen, aber nicht kochenden Wasserbad aufschlagen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in der Eiermasse auflösen.

Die Eiermasse in die aufgelöste Schokolade geben und Orangenschale und Orangenlikör dazugeben.

Geschlagene Sahne vorsichtig unterheben. Das ganze im Eisschrank erkalten lassen (am besten am Tag vorher machen).

Flambierte Bananen: Kandiszucker in einer Pfanne schmelzen. Orangenschale und Limonenschale dazugeben und mitrösten. Das ganze mit dem Zitronen- und dem Orangensaft ablöschen und etwas einkochen lassen. Die Bananen und den Zimt in die eingekochte Flüssigkeit geben und mit Orangenlikör und Rum flambieren.

Anschließend die Früchte herausnehmen und die Butter in die Pfanne geben. Alles noch einmal erhitzen.

Von der Mousse Nocken ausstechen (mit 2 Esslöffeln, die man zuvor in Wasser taucht).

Die Bananen dazugeben und mit der Sauce übergießen. Direkt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

27.04.04 takilein

Backwaren Blätterteig

Bananen Schoko Empanadas M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Blätterteig

Butter, zerlassen

2 Banane(n), reif, süß

2 TL Zucker

¼ Limette(n), nur Saft

200 g Schokolade, Zartbitter, in kleine Stücke zerbrochen

Puderzucker, zum Bestäuben

Zimt, zum Bestäuben

Zubereitung

Den Blätterteig auswallen und 8 Vierecke 10 mal 10 cm schneiden und mit der zerlassenen Butter bestreichen.

Die Bananen schälen und würfeln. In eine Schüssel geben und sofort mit dem mit dem Zucker vermischten Limettensaft mischen. Die Schokoladenstückchen einrühren.

Die Mischung auf die einzelnen Teig-Vierecke setzen (in jeweils eine Ecke). Dann mit der gegenüberliegenden Ecke decken, so dass kleine dreieckige Taschen entstehen, die die Mischung ganz umhüllen. Die Teigränder gut zusammendrücken.

Die Teigtaschen auf ein Blech legen und mit Puderzucker und Zimt bestäuben.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und die Taschen in 15 - 20 Minuten goldbraun backen. Sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

24.11.04 Béatrice

Bananen in Blätterteig, herzhaft 1 Ei M

Zutaten für 8 Portionen

8 Scheibe/n Blätterteig, TK, quadratisch

8 Banane(n), kleine

4 EL Senf, (keinen süßen!)

1 EL Sahne

1 Zwiebel(n), sehr fein gehackt

½ TL Curry

Salz und Pfeffer

1 Ei, zum Bestreichen

Tabasco

Zubereitung

Blätterteig auftauen.

Senf, Sahne und Zwiebel (ich lasse die Zwiebel weg) vermischen und mit Curry, Pfeffer, Salz und Tabasco abschmecken. Auf die Blätterteigquadrate streichen. Die Ränder mit Eiweiß bepinseln. Bananen auf die Teigscheiben setzen und einhüllen. Den Teig mehrmals einstechen, mit Eigelb bestreichen und auf ein mit kaltem Wasser abgspültes Blech geben. Im vorgeheiztem Ofen ca. 20 min. bei 220 Grad backen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

22.06.03 Evlys

Backwaren Blech + Schnitten

Apfel Bananen Schnitten 5 Ei M

Zutaten:

Für den Teig:

400 g Mehl

100 g Speisestärke

250 g weiche Butter oder Margarine

180 g Zucker

5 Eier

75 ml Milch

1 Päckchen Backpulver

2 Päckchen Vanillinzucker
1 Prise Salz

Für die Füllung:

600 bis 700 g Äpfel
2 Bananen
10 EL Zucker

1 l Milch

2 Päckchen Vanillepuddingpulver
500 ml Wasser
2 Päckchen Tortengusspulver, klar

Der Teig:

Die Zutaten für den Teig in eine große Rührschüssel geben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Dabei ab und zu den Schüsselrand abkratzen. Es empfiehlt sich, die Butter/Margarine in der Mikrowelle oder in einem kleinen Topf zu zerlassen und dann zu den anderen Zutaten zu geben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, den Teig darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei ca. 180° C ungefähr 20 Minuten backen. Den Teig abkühlen lassen, auf ein großes Brett oder ein Kuchengitter stürzen und das Papier abziehen. Die Füllung: Von dem Liter Milch 10 EL abnehmen und mit 6 EL Zucker und dem Puddingpulver gut verrühren. Die restliche Milch zum Kochen bringen. Dann den Topf vom Herd nehmen und das angerührte Puddingpulver unterheben. Den Pudding unter stetigem Rühren nochmals gut aufkochen lassen. Den Pudding abkühlen lassen (zirka 2 Stunde an einen kühlen Ort stellen). Die geschälten Äpfel schälen und in Scheiben schneiden, die Bananen in Scheiben schneiden. Den abgekühlten Pudding auf dem Kuchenteig verteilen, Äpfel und Bananen abwechselnd darauf legen.

Der Tortenguss:

Das Pulver mit 4 EL Zucker in einem Topf mischen und mit dem Wasser glattrühren. Das Ganze unter Rühren zum Kochen bringen, dann zirka 2 Minuten abkühlen lassen. Den Guss EI von der Mitte aus auf dem Kuchen verteilen.

Der Tortenguss benötigt etwa 15 bis 20 Minuten zum Erkalten. Du kannst übrigens auch andere Obstkombinationen (zum Beispiel Erdbeeren-Bananen) mit diesem Rezept wählen, wenn Du willst. Liebe Grüße, Esther

Bananen Schnitten 4 Ei

Zutaten für 20 Portionen

2 Banane(n)
1 Zitrone(n)
2 EL Rum

250 g Butter
150 g Zucker

4 Ei
330 g Mehl
2 TL Backpulver

Zubereitung

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Bananen schälen, mit einer Gabel fein zerdrücken, Rum und den Saft der Zitrone unterrühren. Butter mit Zucker schaumig schlagen, Eier einzeln zugeben, Mehl mit Backpulver und der Zitronenschale mischen, zugeben. Mit dem Bananenbrei verrühren. Den Teig auf ein gefettetes Backblech streichen und 30 Min. goldbraun backen. In ca. 20 Stücke schneiden.

Tipp:

Der Kuchen kann mit Zartbitterkuvertüre verziert und evtl. mit Bananenchips dekoriert werden.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
13.05.02 Heiki

Bananen Schoko Schnitten 5 Ei M

Zutaten für 12 Portionen
Für den Boden:

5 Ei
250 g Zucker
1/8 Liter Öl

1/8 Liter Milch, lauwarme

250 g Mehl
½ Pck. Backpulver
3 EL Kakaopulver
Aprikosenkonfitüre
10 Banane(n)

Für den Belag:

2 Becher Sahne

¼ Liter Milch

1 Pck. Cremepulver (Paradiescreme)

Kuchenglasur, Schoko

Zubereitung

Eigelb und Zucker schaumig rühren. Öl und Milch hinzugeben, alles sehr gut verrühren. Mehl, Backpulver und Kakao vermischen und untersieben. Das Eiweiß steif schlagen und unter die Masse heben. Den Teig auf ein vorbereitetes Backblech streichen und backen. - Backzeit ca. 30 Min./180°
Den Kuchen sofort mit Marmelade bestreichen. Bananen in Scheiben schneiden und darauf legen. Die Sahne steif schlagen. Paradiescreme nach Anleitung anrühren und die steifgeschlagene Sahne unterziehen. Die Masse auf die Bananen streichen. Mit der zerlassenen Schokoglasur überziehen. - In 12 Stücke teilen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

13.04.04 catle

Bananen Schokokuchen auf dem Blech 5 Ei M

Affen - Schnitten

Zutaten für 20 Portionen

5 Ei

300 g Zucker

125 ml Öl

125 ml Wasser

3 EL Kakaopulver

200 g Mehl

½ Pkt. Backpulver

Für den Belag:

8 Banane(n)

Zitronensaft zum Beträufeln

500 g Quark

100 g Zucker

1 Zitrone(n), der Saft

6 Blätter Gelatine

2 Becher Sahne

Für den Guss:

1 Tafel Schokolade, Zartbitter

1 Würfel Fett (Kokosfett)

150 g Sahne, flüssig

Für den Teig Eier und Zucker schaumig schlagen, Öl und Wasser langsam zufügen. Kakao, Mehl und Backpulver mischen, sieben und portionsweise unterheben. Auf ein gefettetes Backblech streichen und bei 220°C 10 - 15 Min. backen. Die Bananen in Scheiben schneiden und auf dem ausgekühlten Boden verteilen, mit Zitronensaft bestreichen. Gelatine einweichen. Quark, Zucker und den Saft der Zitrone verrühren. Gelatine auflösen, etwas von der Quarkmasse in die aufgelöste Gelatine rühren, die Mischung wieder der Quarkmasse zufügen und verrühren. Sahne schlagen und unterheben. Auf die Bananen streichen. Zwei Stunden kühlen. Schokolade und Palmin im Wasserbad schmelzen, Sahne einrühren. Masse aufstreichen und fest werden lassen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

17.05.02 kükö

Bananen Schokoladen Blechkuchen 5 Ei M

Zutaten für 1 Portionen

200 g Zucker

5 Ei

125 ml Öl

125 ml Wasser, lauwarm

200 g Mehl

½ Pkt. Backpulver

3 EL Kakaopulver

8 Banane(n)

Für die Creme:

500 ml Milch

1 Pkt. Puddingpulver, Vanille

250 g Butter

200 g Zucker

Für die Glasur:

3 Tafeln Schokolade

50 g Palmfett

Fett für das Blech

Zubereitung

Eier trennen. Zucker, Eidotter, Öl, Wasser und Kakaopulver verrühren. Mehl und Backpulver vermischen und unter den Teig rühren. Eiweiße zu Eischnee schlagen und den Eischnee unter den Teig rühren. Teig auf ein

gefettetes Backblech füllen und bei 180°C ca. 40 Minuten backen. Den Boden danach etwas auskühlen lassen und die Bananen dicht aneinander darauf verteilen.

Für die Puddingcreme Vanillepudding mit 500 ml Milch kochen und abkühlen lassen. Butter und Zucker schaumig rühren. Wenn der abgekühlte Pudding und die Butter-Zucker-Masse in etwa dieselbe Temperatur haben, beides miteinander verrühren. Die Puddingcreme auf den Bananen verteilen.

Für die Schokoglasur Palmfett und die Tafeln Schokolade in kleine Stücke brechen und in der Mikrowelle oder im Wasserbad flüssig werden lassen. Anschließend einige Zeit kalt stellen.

Glasur evt. erneut flüssig machen und dann auf der Puddingcreme verteilen.

Tipp: Am besten zuerst die Schokoglasur und die Puddingcreme fertig stellen, da beide abkühlen müssen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

31.01.05 sischo

Bananenschnitten 4 Ei M

Zutaten für 15 Portionen

4 Ei

160 g Puderzucker

1 Pkt. Vanillezucker

160 g Mehl

½ Pkt. Backpulver

1 Glas Konfitüre, (rote Johannisbeere)

4 EL Rum

1 Pkt. Puddingpulver, Vanille

½ Liter Milch

100 g Puderzucker

8 Banane(n)

200 g Schokolade

100 g Margarine

Zubereitung

Dotter mit Staubzucker und Vanillezucker cremig rühren, nach und nach das mit dem Backpulver versiebte Mehl unterrühren. Den Schnee von 4 Eiklar unterheben. Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und bei 180 Grad ca. 15 Minuten goldgelb backen.

Noch heiß vom Backblech stürzen und mit der mit Rum verrührten Konfitüre bestreichen. Darauf die in Scheiben geschnittenen Bananen verteilen.

Aus der Milch, dem Staubzucker und dem Puddingpulver einen Vanillepudding kochen, diesen überkühlen lassen und anschließend über die Bananen gießen. Erkalten lassen. Margarine über Wasserbad erweichen, die Schokolade darin schmelzen und eine Glasur daraus rühren, diese über den Pudding leeren und erkalten lassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
30.07.04 Inshallah

Bananenschnitten vom Blech 4 Ei M

Zutaten für 1 Portionen

4 Ei

120 g Zucker
100 g Mehl
1 Pck. Puddingpulver, Schokolade
1 TL Backpulver

500 ml Milch

1.5 Pck. Puddingpulver, Vanille
100 g Zucker
5 EL Nutella
5 Banane(n)
Kakaopulver, zum Bestäuben

Zubereitung

Die Eier trennen, Eiweiß mit Zucker steif schlagen, Eigelb unterziehen. Mehl, Schokopuddingpulver und Backpulver mischen, nach und nach untersieben und auf ein backpapierbelegtes Backblech streichen, bei 180 Grad 12 Minuten backen, auf ein weiteres Stück Backpapier stürzen und das andere Papier abziehen.

Die Nutella leicht erwärmen und den Biskuit damit bestreichen, das Vanillepuddingpulver mit 100 ml der Milch anrühren, die restl. Milch mit dem Zucker aufkochen, das Puddingpulver einrühren, kurz aufkochen und dann mit Folie abgedeckt erkalten lassen. Die Bananen in Scheiben schneiden, auf dem Biskuit verteilen und den Pudding gleichmäßig Darüber streichen, mit Kakaopulver bestäuben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
03.08.04 Dragonfly-Lady

Bananensplit Blechtorte 8 Ei M

Zutaten für 1 Portionen

200 g Mehl
4 TL Backpulver
200 g Nüsse, gemahlen
300 g Zucker
2 Pck. Vanillezucker

8 Ei

12 Blätter Gelatine

600 ml Milch (Bananenmilch)

1 Liter süße Sahne

100 g Schokoladenraspel, zartbitter

30 Gelee - Bananen
300 g Margarine
4 Banane(n)

Zubereitung

Für den Teig Mehl, Backpulver, Nüsse, Eier, Zucker, Margarine und Vanillezucker zu einem Rührteig verarbeiten. Das Ganze in eine große Rechteckform (Backblech) geben. Bei 180 Grad ca. 25 Minuten backen und gut auskühlen lassen.

Für den Belag Gelatine nach Anweisung einweichen und dann auflösen. Mit der Bananenmilch vermischen. Sahne steif schlagen, mit der Bananenmilch mischen und Raspelschokolade unterheben. Bananen klein schneiden und auf den Tortenboden legen. Tortenrand um die Form legen und mit der Sahne übergießen.

Glatt streichen, für drei Stunden in den Kühlschrank stellen und vor dem Verzehr mit den Geleebananen dekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

08.11.04 Wess1999

Blech Bananenkuchen 5 Ei M

Zutaten für 15 Portionen

Für den Teig:

5 Eigelb

200 g Zucker
1/8 Liter Öl

1/8 Liter Wasser
250 g Mehl
1 Pck. Backpulver
3 EL Kakaopulver

5 Eiklar

Für die Creme:

250 g Quark (Topfen)

¼ Liter Sahne

½ Liter Milch

1 Pck. Puddingpulver, Vanille
100 g Zucker

100 g Butter

8 Banane(n)

Kuchenglasur, Schoko

Zubereitung

Der Teig: Eigelb und Zucker schaumig rühren, Öl und Wasser langsam dazurühren, dann Mehl, Backpulver und Kakao dazumischen. Zuletzt das steif geschlagene Eiklar vorsichtig unterheben. Den Teig auf ein Blech streichen. Backen bei 200 Grad ca. 20-25 Minuten.

Die Creme: Den Pudding wie gewohnt zubereiten und ganz kalt werden lassen. Butter und Zucker schaumig rühren, den Topfen dazu rühren. Nach und nach den kalten Pudding beifügen. Die Sahne steif schlagen und unterheben. Die Bananen in nicht zu dünne Scheiben schneiden und den kalten Kuchen damit belegen, darüber die Creme verteilen und mit Schokoglasur überziehen - Kalt stellen!

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

13.08.03 babi222

Buchweizenschnitten in Apfel 2 Ei M

- Bananen Creme

glutenfrei

Zutaten für 8 Portionen

1.5 Tasse/n Buchweizen, ganz / ca 200 g)

3 Tasse/n Wasser, kochendes

100 g Feigen, bis 200 g, getrocknete

70 g Mandeln

2 Ei getrennt

1 EL Quark (Magerquark)

- 1 EL Zuckerrübensirup
- ½ TL Zimt, gemahlen
- 2 Prisen Gewürznelken, gemahlen
- 400 g Banane(n), geschält

300 g Joghurt

200 ml Milch

50 g süße Sahne

- 2 Zitrone(n) - Schale abgerieben
- 1 Zitrone(n), den Saft
- 2 Prisen Vanille - Pulver (Bourbon)
- 500 g Äpfel, gerieben
- evt. Kokosfett, ungehärtetes für die Form
- 2 Prisen Salz

Zubereitung

Buchweizen in kochendes Wasser geben, Hitze klein stellen, bis der Wasserspiegel in Buchweizen ist, Hitze abstellen, ausquellen lassen, ca. 10 min, bis alles Wasser auf gesogen, ist dann schön körnig.

Die Feigen in kleine Würfel schneiden, die Hälfte der Mandeln mittelgroß hacken und beides mischen. Die restlichen Mandeln blättrig schneiden.

Den Backofen auf 180 Grad C vorheizen.

Die Eigelbe mit dem Quark, dem Zuckerrübensirup und den Gewürzen + 1 Prise Salz verrühren. Dann mit der Feigenmischung unter den Buchweizen heben. Die Eiweiße + 1 Prise Salz steif schlagen und unterziehen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Mandelblättchen drauf verteilen, den Teig drauf, glatt streichen.

Im Backofen, Mitte, etwa 50 Minuten backen, bis sich die Oberfläche etwas fest anfühlt.

Die Bananen mit dem Joghurt, der Milch, der Sahne, der Zitronenschale + 1 Prise Salz und der Vanille pürieren. Mit Zitronensaft abschmecken. Die Äpfel in die Creme raspeln und untermischen. Die Teigplatte zu Quadraten schneiden und mit der Apfel-Bananencreme servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

14.05.05 Hans60

Buntes Früchteblech 6 Ei M

Zutaten für 20 Portionen

Für den Teig:

250 g Butter, weich
200 g Zucker
2 Zitrone(n) - Schale, abgerieben

3 Ei

3 Eiweiß

100 ml Sahne
250 g Mehl
1 Pck. Backpulver
Fett, für das Blech

Für den Belag:

500 g Pfirsiche in Spalten
500 g Kirschen, süß
500 g Weintrauben
2 Banane(n)
220 ml Zitronensaft
275 g Zucker

10 g Butter
60 g Speisestärke

3 Eigelb

3 Pck. Tortenguss, klar für je 1/4 Liter
500 ml Traubensaft, klar

Zubereitung

Butter, Zucker und Zitronenschale schaumig rühren, Eier und Eiweiß unterrühren. Sahne zugießen, verrühren. Mehl und Backpulver vermischen und unter die Masse geben.
Ein Blech (34 x 40) fetten, Teig darauf verteilen. Im Ofen (E-Herd: 175°/ Umluft: 160°) 15 - 20 min. backen, auskühlen. Pfirsiche abtropfen lassen, Saft auffangen. Kirschen entsteinen, Trauben halbieren, entkernen. Banane in Scheiben schneiden und sofort mit 2 EL Zitronensaft beträufeln.
Restlichen Zitronensaft, 300 ml Wasser, 200 g Zucker und Butter aufkochen, Stärke zugeben, aufkochen. Vom Herd nehmen, Eigelb vorsichtig unterrühren, 10 min. abkühlen lassen und dann auf den Kuchen streichen. Obst auf den Kuchen verteilen. Tortenguss-Pulver und restlichen Zucker mischen, unter Rühren Pfirsich- und Traubensaft zugießen und aufkochen. Guss auf dem Obst verteilen eine Stunde ruhen lassen bis er fest ist.

Brennwert p. P.: 380

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

14.12.02 Callista

Schoko Bananen Schnitten 5 Ei M

Zutaten für 10 Portionen

5 Ei, (getrennt)
250 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
1/8 Liter Öl
1/8 Liter Wasser
250 g Mehl
1 Pck. Backpulver
4 Banane(n), (in Scheiben geschnitten)
1 Pkt. Puddingpulver, Vanille
60 g Zucker

500 ml Milch

250 g Butter, zimmerwarm

300 g Kuvertüre oder Haushaltsschokolade

100 g Butter

Dotter, Zucker, Vanillezucker, Öl und Wasser schaumig rühren; Mehl und Backpulver dazu. Eiweiß zu Schnee schlagen und vorsichtig unterheben. Die Masse auf ein gefettetes Blech streichen und im vorgeheizten Rohr bei 180° ca. 15-20 Minuten (Stichprobe) backen.

Auskühlen lassen und die Bananen gleichmäßig darauf verstreichen.

Creme: Für die Creme 1 Packung Vanillepudding wie auf der Packung beschrieben, jedoch mit 60g Zucker (und 1/2l Milch) zubereiten. Auskühlen lassen - öfter umrühren damit sich keine Haut bildet.

250g Butter (zimmerwarm) gut 10 Minuten cremig aufschlagen bis sie weiß ist und wie Schlag wirkt. Den erkalteten Pudding esslöffelweise unterschlagen. Darauf achten, dass weder Butter noch Pudding zu kalt sind, sonst gerinnt die Creme.

Die Creme nun gleichmäßig auf die Bananen streichen.

Aus ca. 300g Haushaltsschokolade und ca. 100g Butter im Wasserbad eine Glasur herstellen und den Kuchen damit bestreichen.

Sofort in Stücke schneiden, bevor die Schokolade fest wird!!!

Ich sag nur: EINFACH LECKER

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

02.04.04 nimuee

Backwaren Brot

Banana Bread 2 Ei M

Südafrikanische Version

Zutaten für 4 Portionen

275 g Mehl

10 ml Backpulver

1 ml Natron

1 ml Salz

175 g Butter

200 g Zucker

2 Ei

125 ml Milch

2 ml Vanillezucker

250 ml Banane(n), zerdrückte (3 oder 4 je nach Größe)

Butter und Zucker schlagen bis es leicht und cremig ist. Eier und Vanillezucker mitschlagen. Abwechselnd das mit Backpulver, Natron und Salz gesiebte Mehl und die Milch dazugeben. Alles gut verrühren
Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken und unterheben
In einer gut eingefetteten Kastenform bei 180 ° eine Stunde backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

22.02.04 HeikeA

Banana Bread American Style 2 Ei

Zutaten für 8 Portionen

110 ml Öl (z.B. Sonnenblumenöl)

110 g Zucker, weiß

110 g Zucker, braun

2 Ei

320 g Banane(n), sehr reif, geschält, ca. 3 Stück

1 TL Backpulver

1 TL Natron, (Baking Soda)

100 g Walnüsse oder Pecannüsse

Tropfen Öl (Orangenöl)

Zubereitung

Am einfachsten ist es, wenn man diesen Kuchen im sogenannten Blender zubereitet, also einem Püriermixer.

Ofen auf 160 Grad Celsius vorheizen.

Zucker, Öl und Eier 1 Minute im Mixer schlagen. Backpulver, Natron und die Hälfte des Mehls dazugeben und noch mal 1 Minute schlagen. Nun die reifen Bananen, Orangenöl und restliches Mehl hinzufügen und 3 Minuten schlagen. Nun die sehr grob gehackten (nur 2-3 mal hacken) Walnüsse unterrühren.

In eine gut gefettete und leicht bemehlte Backform geben. Ich nehme gerne eine 24 oder 26 cm Durchmesser große Springform, man kann aber genauso gut eine entsprechende Kastenform nehmen.

Im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad Celsius 90 Minuten backen. Eventuell nach 60 Minuten mit Alufolie abdecken. Stäbchenprobe machen und eventuell noch länger backen.

Hinweis: Dieser Kuchen muss so lange backen, damit er den richtigen Geschmack entwickelt. Er wird ziemlich dunkel.

Die Bananen sollten auf jeden Fall sehr, sehr reif also eher überreif sein und auf jeden Fall schon braune Flecken auf der Schale haben.

Wenn man Weinsteinbackpulver nimmt, braucht man 2 Teelöffel statt einem. Und keine Angst vor Natron. Das gibt es in jedem Supermarkt zu kaufen und ist ganz unkompliziert in der Verwendung.

da der Verfasser Pilger sich bis heute nicht dazu geäußert hat wie viel Mehl dazu benötigt wird, habe ich die Kommentare dazu eingetragen Hans
12:16 02.07.2005

150 g davon ein drittel Vollkornmehl- und die Konsistenz ist total locker und saftig geworden.

Ich hab es heute mit 200g Mehl (weil ich nicht mehr im Haus hatte) versucht und ca. 160 g gemahlene Haselnüsse. Schien von der Konsistenz her zu stimmen. Außerdem hab ich noch 40 g Nougatschokolade (Aldi) da drunter gekrümelt war sehr lecker. Habe knapp 220g Mehl verwendet.
Julie22 28.01.2005 21:46

Ich hab es heute mit 200g Mehl (weil ich nicht mehr im Haus hatte) versucht und ca. 160 g gemahlene Haselnüsse. Schien von der Konsistenz her zu stimmen. Außerdem hab ich noch 40 g Nougatschokolade (Aldi) da drunter gekrümelt war sehr lecker.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

04.06.04 Pilger

Bananen Nussbrot 2 Ei M

Zutaten für 1 Portionen

3 Banane(n), reife

30 g Butter
200 g Zucker

3 EL Milch,
250 g Mehl

2 Ei
1 TL Backpulver
1 Pck. Vanillezucker
1 Prise Salz
100 g Haselnüsse, geriebene
Puderzucker

Zubereitung

Zwei Bananen mit einer Gabel zerdrücken oder mit einem Pürierstab fein mixen.

30 Gramm Butter schmelzen. Mit pürierten Bananen und Zucker schaumig rühren. Dann Milch, Mehl und Eier unterrühren. Jetzt Backpulver, Vanillezucker, Salz und geriebene Haselnüsse unterheben.

Eine Banane in Scheiben schneiden und vorsichtig unter den Teig ziehen. Den Teig in eine gefettete Kastenform füllen. Bei 180°C gut eineinhalb Stunden backen. Danach den Kuchen auskühlen lassen, auf ein Küchennrost stürzen und mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

03.07.05 Bezwinger

Bananen Nuss Brot 2 Ei M

bleibt lange frisch

Zutaten für 1 Portionen
2 EL Öl oder geschmolzene Margarine
400 g Banane(n), pürierte reife
200 g Zucker

3 EL Milch
250 g Mehl

2 Ei
½ TL Natron
½ TL Backpulver
1 Prise Salz
100 g Haselnüsse, gehackte

Zum Bestreichen:

2 Banane(n), zum Belegen

½ Zitrone(n), den Saft

Zubereitung

Fett mit Bananen und Zucker schaumig rühren. Milch, Mehl und nach und nach Eier zufügen. Natron, Backpulver, Salz, Nüsse unterrühren. Eine Springform (26 cm Durchmesser) einfetten. Teig einfüllen. Bananen der Länge nach halbieren, mit Zitronensaft beträufeln, in die Teigoberfläche drücken. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben. Backzeit: 60 Minuten bei 180°C. Kuchen etwas auskühlen lassen, aus der Form lösen und abkühlen lassen. In 12 Stücke schneiden.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
03.06.05 Bezwinger

Bananen Nuss Brot 4 Ei

Zutaten für 1 Portionen

4 Ei

1 Flasche Aroma (Mandelaroma)
450 g Zucker
4 reife Banane(n)
1 Beutel Backpulver
750 g Mehl
1 TL Salz

200 g Butter

200 g Walnüsse, grob gehackte
250 g Kokosraspel

Zubereitung

Ofen auf 180° vorheizen.
Eier gut verquirlen, nach und nach die Eier, zerlassene Butter und Mandelaroma dazugeben. Bananen mit der Gabel gut zerdrücken und unterrühren.
Mehl, Backpulver und Salz in einer großen Schüssel mischen. Eier-Bananenmischung und Kokosflocken dazurühren. Walnüsse hacken und unterrühren.
In 2 eingefettete, mit Kokosflocken oder Paniermehl ausgestreute Kastenformen oder Rührkuchenform geben.
Backzeit: ca. 1 Std.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

26.09.04 Kenmare

Bananen Nussbrot M

Zutaten für 12 Portionen

100 g Haselnüsse, gehobelt

3 Banane(n), mittelgroß

30 g Butter

200 g Honig

3 EL Milch

1 Vanilleschote(n)

250 g Mehl (Weizenmehl)

1 TL Backpulver

Fett für die Form

Zubereitung

Haselnusskerne goldgelb rösten und abkühlen lassen. Bananen schälen, mit einer Gabel zu Mus zerdrücken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, Bananenmus kurz darin anschwitzen, erkalten lassen. Honig und Eigelb schaumig schlagen, Milch, Mark der Vanilleschote und Bananenmus hinzufügen, die Zutaten vermengen.

Weizenmehl und Backpulver mischen, die Haselnusskerne nach und nach unterheben. Eiweiß zu sehr steifem Schnee schlagen, vorsichtig unterziehen. Eine Kastenform (30cm) fetten, Masse einfüllen, glatt streichen. Im vorgeheizten Ofen (180°C) etwa 70 Min. backen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 30 Minuten

17.11.01 Sofi

Dieses Brot ist sehr lecker und recht einfach zu backen. Allerdings hat der Verfasser vergessen die Anzahl der Eier anzugeben ! ich habe einfach 3 Eier genommen und es hat funktioniert. Das Brot schmeckt am besten zu Tee und Kaffee, quasi als Kuchenersatz denn es ist recht süß.

Tanja Fechner 13.04.2002 19:29

Bananenbrot M

Zutaten für 1 Portionen

300 g Mehl

180 g Maisgrieß, fein

2 TL Backpulver

½ TL Zimt

3 große Banane(n), oder 4 kleine, reif (Leopardenlook)
100 g Honig

250 ml Buttermilch

Fett für die Form

Zubereitung

Mehl, Maisgrieß, Backpulver und Zimt mischen. Backofen auf 170 Grad vorheizen. Bananen zerdrücken, mit Honig und Buttermilch zur Mehlmischung geben und verrühren (am besten mit einem Holzlöffel), sodass ein feuchter, nicht zu flüssiger Teig entsteht. In gefettete Kastenform geben und 80 Minuten backen.

Schmeckt lecker mit Butter oder Quark und Honig bestrichen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Freischaltung: 07.03.05 Mabaker

Bananenbrot II M

Veränderung

300 g Buchweizenkörner +
180 g Maiskörner gem
1 Tüte Weinsteinbackpulver
1 Prise Salz
0,5 TI Zimt
4 Bananen (Leopardenlook)
100 g Vollrohrzucker

250 ml Kefir

125 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Backpapier

30 cm Königskuchenbackform

alle trockenen Zutaten vermischt, Bananen püriert, mit Kefir gemischt + zu den trockenen Zutaten gegeben. Entgegen mit "normalen" Mehl, muß dieser glutenfreie Teig, wie ein Rührteig sein, lieber etwas mehr Flüssigkeit, daher auch noch die Zugabe vom kohlenensäurehaltiges Mineralwasser. In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen. in den kalten Backofen bei 160 C Umluft ca 100 min backen.

MfG Hans 08:36 29.06.2005

Bananenbrot II M

Veränderung

300 g Buchweizenkörner +
180 g Maiskörner gem
1 Tüte Weinsteinbackpulver
1 Prise Salz
0,5 TL Zimt
4 Bananen (Leopardenlook)
100 g Vollrohrzucker

250 ml Kefir

125 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
Backpapier
30 cm Königskuchenbackform

alle trockenen Zutaten vermischt, Bananen püriert, mit Kefir gemischt + zu den trockenen Zutaten gegeben. Entgegen mit "normalen" Mehl , muß dieser glutenfreie Teig , wie ein Rührteig sein , lieber etwas mehr Flüssigkeit, daher auch noch die Zugabe vom kohlenensäurehaltiges Mineralwasser. In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen. in den kalten Backofen bei 160 C Umluft ca 100 min backen.
MfG Hans 08:36 29.06.2005

Bananenbrot mit Hefe M

für den Backautomaten

Zutaten für 1 Portionen

350 ml Milch

550 g Mehl (Weizenmehl)
5 EL Honig
½ TL Salz

4 EL Butter

1 Pkt. Vanillezucker
3 Tropfen Buttervanille-Aroma
3 reife Banane(n), mittlerer Größe, zerdrückt
1 Pkt. Hefe (Trockenhefe)
80 g Walnüsse, gemahlen

Zubereitung

Die Zutaten in o.g. Reihenfolge in den Brotbäcker füllen. Die Walnüsse erst nach dem ersten Signalton dazugeben.
Ich habe das Brot mit dem "Normal-Programm" gebacken, mittlere Krustenfarbe.
Dauerte ca. 3h und ist superlecker!!!
Die Menge ergibt ein Brot von 750 g

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
24.06.04 Moly lady

Hawaiian Banana Bread 2 Ei

Zutaten für 2 Portionen

220 g Mehl
170 g Zucker
115 g Butter, weich

2 Ei

1 TL Natron
½ TL Salz
1 EL Orange(n) - Schale, geraspelt
1 TL Aroma (Vanilleextrakt, 1 Pck. Vanillezucker oder einige Tropfen -
aroma)
2 m.- große Banane(n), sehr reif, mit der Gabel gründlich zerdrückt
60 ml Orangensaft, frisch gepresst
75 g Kokosraspel, Flocken
100 g Nüsse (Macadamia), grob gehackt
Fett für die Form

Zubereitung

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Die ersten acht Zutaten (Mehl bis Vanille) in eine große Schüssel geben. Mit dem Handmixer bei niedriger Geschwindigkeit 2-3 Minuten gut durchrühren, öfter die Seiten dabei runterkratzen. Bananen und Orangensaft zugeben. Eine weitere Minute mixen, Seiten wieder runterkratzen. Mit dem Kochlöffel die Kokosnuss und die Macadamia-Nüsse untermengen. Der Teig wird dicklich-fest sein. Eine Kastenform (23 cm x 13 cm) gut ausfetten und den Teig hineingeben und glatt streichen. 60-65 Minuten backen oder bis ein Stäbchen ohne Krümel rauskommt. In der Form 10 Minuten auskühlen lassen, dann herausnehmen und auf ein Drahtgitter vollständig auskühlen lassen (nicht versuchen den Kuchen warm anzuschneiden).

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
23.12.04 Quargl

Karibisches Bananenbrot oder Bananenkuchen 2 Ei

prima zum Verbrauch sehr reifer Bananen

Zutaten für 6 Portionen

500 g Banane(n), sehr reif, mit Schale gewogen (eher weniger als mehr nehmen!)
140 g Margarine
120 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
1 Prise Salz

2 Ei

300 g Mehl
1 Pck. Backpulver, zusammen mit dem Mehl gesiebt
1 Prise Muskat
½ TL Zimt, gemahlener
1 EL Rum

Die Bananen pürieren. Die Margarine mit dem Salz, dem Zucker und Vanillezucker mit dem Handmixer oder in der Küchenmaschine schaumig rühren. Erst die Eier eins nach dem anderen dazurühren, dann das Bananenpüree, das Mehl mit dem Backpulver, die Gewürze und den Rum nach und nach dazugeben.

Den Teig in eine gefettete Kasten- oder Kranzform geben.
Bei 180° ca. 60 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
27.08.04 normande

So ähnlich mache ich auch Bananenbrot. Doch saftiger wird er bei der Zutat von 250 g Wal- oder Pecannüssen.
Gruß Kalahari 04.09.2004 13:04

Dieses Bananenbrot ist nur zu empfehlen! Es hat auch bei kulinarisch sehr heiklen Personen großen Anklang gefunden. Ich habe allerdings 100 g Butter statt Margarine und Trockenhefe statt Backpulver verwendet - ein voller Erfolg!

LG Esther R. 03.05.2005 23:07

Backwaren diverses

Bananen Streusel Wraps

Zutaten für 4 Portionen

Tortilla/s .

2 EL Butter

140 g Mehl, Weizenmehl (Type 550)
½ TL Zimt
¼ TL Salz
6 EL Wasser

Für die Füllung:

400 g Banane(n)

4 EL Butter

60 g Zucker, braun

2 EL Zitronensaft

2 EL Likör, (Nusslikör)

Für die Streusel:

50 g Haselnüsse

2 EL Butter

50 g Zucker, braun

50 g Mehl, Weizenmehl (Type 550)

1 Prise Salz

Zubereitung

Die Butter zerlassen und abkühlen lassen. Das Mehl in einer Schüssel mit Salz mischen. Butter und Wasser dazugeben und alles zuerst mit den Knethaken des Handrührgeräts, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig zugedeckt 20 Minuten quellen lassen.

Nochmals durchkneten und in 4 Stücke teilen. Je 1 Teigstück auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem dünnen Fladen von etwa 20 cm Durchmesser ausrollen.

Backofen auf 100°C (Umluft 80°C; Gas Stufe 2) vorheizen. Die Pfanne ohne Zugabe von Fett oder eine Fladenplatte erhitzen. Die Tortillas nacheinander bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 1 Minute backen.

Die fertigen Tortillas in ein leicht feuchtes Tuch schlagen und in Alufolie gewickelt im Backofen warm halten.

Die Nüsse fein hacken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Den braunen Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Das Mehl, 1 Prise Salz und die Nüsse zugeben und alles gut mischen. Die Tortillas herausnehmen und den Backofen auf 175°C (Umluft 150 °C; Gas 2-3) vorheizen.

Die Mischung in eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Backofen 10-15 Minuten backen, bis die Streusel hellbraun und knusprig sind.

Für die Füllung die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Die Butter in einem flachen Topf schmelzen, Zucker, Zitronensaft und 1 Prise Salz zugeben. Alles unter Rühren bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Masse zu bräunen beginnt.

Bananenscheiben mit dem Likör zu der Buttermasse geben und vorsichtig vermischen. Die Streusel untermischen.

Die Tortillas erwärmen und die Bananenmasse darauf verteilen. Tortillas zusammenrollen und sofort servieren.

Profitipp: Dieses Dessert können Sie auch gebacken servieren. Dafür eine feuerfeste Form ausbuttern und dünn mit Zucker ausstreuen. Die Tortillas so zusammenrollen, dass die Rolle geschlossen ist. Mit der Naht nach unten in die Form legen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft 170 °C; Gas 3) etwa 25 Minuten backen. Servieren Sie Schokoladen-Eiscreme dazu.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

14.06.05 Dragonfly-Lady

Bananen Split Rolle 4 Ei+ 1 Eigelb M

Zutaten für Portionen

4 Ei

1 Eigelb

70 g Zucker

1 Pkt. Vanillezucker

60 g Mehl (Weizenmehl)

½ TL, gestr. Backpulver

20 g Kakaopulver

Für die Füllung:

750 ml Schlagsahne

100 ml Saft (Bananensaft)

1 Pck. Sahne - Tortenhilfe

1 EL Puderzucker, gesiebter

50 g Schokoladenraspel

2 große Banane(n), reife

2 EL Zitronensaft

Zum Verzieren:

50 g Schokolade, Zartbitter

1 TL Öl

1 kleine Banane(n)

Zubereitung

Für den Teig Eier und Eigelb mit Handrührgerät mit Rührbesen auf höchster Stufe schaumig schlagen. Zucker und Vanillezucker mischen, in 1 min einstreuen, dann noch etwa 2 min schlagen.

Mehl mit Backpulver und Kakaopulver mischen, sieben, auf die Eiercreme geben und kurz auf niedrigster Stufe unterrühren.
Den Teig auf ein Backblech (30 x 40cm, gefettet, mit Backpapier belegt) streichen. An der offenen Seite des Blechs das Papier unmittelbar vor dem Teig zur Falte knicken, so dass ein Rand entsteht. Das Backblech in den Backofen schieben, sofort backen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200°C (vorgeheizt)
Heißluft: etwa 180°C (vorgeheizt)
Gas: Stufe 3-4 (vorgeheizt)
Backzeit: 8 - 10 min

Das Gebäck sofort nach dem Backen mit Hilfe eines Messers vom Rand lösen, auf ein mit Zucker bestreutes Backpapier stürzen, das mitgebackene Backpapier mit kaltem Wasser bestreichen und vorsichtig, aber schnell abziehen. Die Gebäckplatte mit dem Backpapier aufrollen und erkalten lassen.

Für die Füllung Sahne steif schlagen. Bananensaft in eine Rührschüssel geben. Sahnertortenhilfe und Puderzucker hinzufügen und alles mit einem Schneebesen etwa 1 Minute verrühren. Sahne portionsweise unterheben. Unter gut die Hälfte der Sahnecreme Raspelschokolade heben.

Bananen schälen und in Zitronensaft wenden (den Zitronensaft danach beiseite stellen). Die kalte Biskuitplatte entrollen und mit der Schokoladen-Sahnecreme bestreichen, dabei an einer breiten Seite etwa 3 cm frei lassen. Die Bananen auf den Rand der bestrichenen breiten Seite legen und die Rolle mit Hilfe des Backpapiers aufrollen. Nach Belieben die braune Haut mit Hilfe einer Gabel entfernen.

Vier Esslöffel der übrigen Sahnecreme in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle geben. Die Rolle mit der restlichen Sahnecreme bestreichen. Oben auf die Rolle eine Reihe großer Sahnepuffen spritzen.

Zum Garnieren Schokolade mit Öl in einem kleinen Topf im Wasserbad bei schwacher Hitze zu einer geschmeidigen Masse verrühren. Banane schälen, in Scheiben schneiden, in dem zurückgestellten Zitronensaft wenden und trocken tupfen. Bananenscheiben zur Hälfte in die aufgelöste Schokolade tauchen, auf Backpapier legen und die Schokolade fest werden lassen.

Die Rolle mit Hilfe eines Teelöffels mit der restlichen Schokolade besprenkeln. Die Bananenscheiben auf die Sahnepuffen setzen. Die Rolle 1 - 2 Stunden kalt stellen.

Brennwert p. P.: 4551

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.
19.09.03 Dienette

Brennwert p. P.: 379

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.
29.02.04 Kimble

Bananenkipferl 1 Eigelb

Zutaten für 2 Portionen
½ Pck. Blätterteig
2 kleine Banane(n), feste
1 EL Zitronensaft

1 Eigelb

20 g Zucker

Tiefgekühlten Blätterteig bei Zimmertemperatur auftauen lassen, ausrollen und in etwa 2 cm breite Streifen schneiden. Geschälte Bananen mit Zitronensaft beträufeln und mit den Teigstreifen spiralförmig umwickeln. Den Eidotter mit etwas Wasser verquirlen, den Teig damit bestreichen und mit dem Kristallzucker bestreuen. Backblech mit Wasser etwas bespritzen, die Bananenkipferl darauf legen und im vorgeheizten Rohr bei ca. 200° C etwa 25 Min. goldgelb backen.

Brennwert p. P.: 489

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

09.09.03 LATITIA

Crepes mit Bananen Quark 2 Ei M

Zutaten für 4 Personen

2 Eier

¼l Milch

100g Mehl
1 Msp Backpulver
1 TL + 1 EL Zucker
1 Prise Salz
evtl. 2 EL Mineralwasser (mit Kohlensäure)
1 EL Butter/Margarine

400g Magerquark (z. B. mit Buttermilch)

1 Päckchen Vanillin-Zucker
1 große reife Banane
1 EL Zitronensaft

Zubereitung

Eier, Milch, Mehl, Backpulver, 1 TL Zucker und Salz zum glatten Teig verrühren. Ca. 15 Minuten quellen lassen. Mineralwasser darunter rühren. Fett portionsweise in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen. Aus dem Teig nacheinander 8 dünne Crêpes goldbraun backen. Evtl. warm stellen.

Quark, 1 EL Zucker und Vanillin-Zucker verrühren. Banane schälen, fein würfeln und sofort mit Zitronensaft beträufeln. Unter den Quark heben. Crêpes damit füllen und aufrollen. Dazu schmeckt Schokosoße.

Extra-Tipp

Die Crêpes können Sie gut vorher backen. Evtl. vorm Füllen gestapelt in der Mikrowelle bei mittlerer Leistung ca. 45 Sekunden aufwärmen. Für einen Extra-Pfiff 2 EL bunte Zuckerstreusel oder Haselnuss-Krokant unter den Quark rühren.

Frittiertes Obst auf japanische Art 1 Eiweiß

Zutaten für 6 Portionen

1 Eiweiß

200 g Mehl
1 Prise Salz
1 TL Zucker
1 Prise Ingwer, gemahlen
1 Banane(n)
1 Apfel
1 Birne(n)
Öl (Sonnenblumenöl), zum Ausbacken
Puderzucker

Zubereitung

Das Eiweiß mit 300 ml eiskaltem Wasser schaumig schlagen. Das Mehl sieben und mit Salz, Zucker und Ingwer zum Eiweißschaum geben. Alles zu einem flüssigen Teig rühren. 1 Stunde kalt stellen. Die Früchte vorbereiten: Die geschälten Bananen quer halbieren, dann längs vierteln. Den Apfel und die Birne waschen und die Kerngehäuse mit dem Apfelausstecher entfernen. Die Früchte in Scheiben schneiden. In einer schweren, tiefen Pfanne 4 bis 5 cm hoch Öl geben und stark erhitzen. Viel Küchenpapier bereitlegen. Die Fruchtstücke einzeln in den Teig tauchen und in mehreren Portionen im heißen Öl goldbraun ausbacken. Auf dem Küchenpapier abtropfen lassen, während die anderen Stücke backen. Die frittierten Obststücke mit etwas Puderzucker bestäuben.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

07.08.02 Biene62

Gebackene Bananen mit Kokosraspeln

Zutaten für 4 Portionen

75 g Mehl

½ Liter Wasser

2 TL Öl

2 TL Backpulver

6 EL Kokosraspel

6 Banane(n)

Fett (Frittierfett), zum Ausbacken

Honig

Zitronensaft

Zubereitung

Mehl in eine Schüssel sieben. Backpulver und Kokosraspeln untermengen. Mit Wasser und Öl gut verrühren. Honig erhitzen und mit ein wenig Zitronensaft abschmecken. Frittierfett erhitzen. Bananen schälen und in gewünschte Größe teilen. Die Bananenstücke im Teig wenden und ausbacken. Den warmen Honig über die fertigen Bananen geben und heiß servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

27.05.02 ChristineJohanna

Herbstliche Obstpastete 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

250 g Mehl (Weizenmehl Typ 405)

150 g Butter oder Margarine

1 EL Zucker oder evt. Honig

¼ Liter Wein, weiß

4 Äpfel (Boskop)

4 Birne(n), fest

4 Pfirsiche

500 g Pflaumen oder Zwetschgen

500 g Weintrauben, grün oder blau

4 Banane(n)

1 Ei

Zubereitung

Alle Zutaten für den Teig, bis auf den Wein, mit den Händen verkneten. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen (am besten im Gefrierbeutel). Alle Früchte grob zerkleinern, bis auf die Trauben, die kommen ganz hinein. Eine feuerfeste Form, z.B. hohe Auflaufform, ausfetten. Den Teig ausrollen und eine Abdeckplatte in Größe der Form ausschneiden und beiseite legen. Mit dem Restteig, der ausgerollt wurde, die Form auslegen. Boden und bis zum Rand bedecken.

1 große, feuerfeste Tasse (Kaffeebecher) auf den Teigboden in die Mitte mit Öffnung nach unten setzen (hier sammelt sich beim Backen der köstliche Fruchtsaft). Alle Früchte grob, roh zerkleinert und mit Zucker oder Honig gesüßt, hinein geben. Teigdeckel auflegen und kreuzweise einschneiden. Zuletzt mit Eigelb besteichen.

Die Form auf den Rost stellen. Auf mittlerer Schiene 1-1,5 Stunden bei 200-250 Grad backen. Vor dem Servieren stellt man die Form auf den Tisch (feuerfesten Untersetzer nicht vergessen). Sucht unter dem Deckel nach dem Tassenboden und zieht diese vor dem Anschneiden heraus. In England isst man etwas flüssige Creme (Sahne) dazu.

Tipp: Früchte nach Wahl, Saison und Geschmack verwenden.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
28.06.05 Lenusmarlene

Honigbananen 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen
125 g Mehl

1 Ei

4 Banane(n)

1 Zitrone(n), (unbehandelt)

4 EL Honig

Fett, zum Ausbacken

Zubereitung

Mehl, verquirltes Ei und etwas Wasser zu einem dicken Teig verrühren. Geschälte Bananen der Länge nach auseinanderschneiden und die Hälften einmal durchschneiden. Bananenstücke mit Zitronensaft beträufeln. Fett in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Bananen nacheinander in den Teig tauchen, abtropfen lassen und im Fett schwimmend goldgelb ausbacken. Alle Bananenstücke vor dem Servieren mit Honig beträufeln.

TIPP:

Durch den Zitronensaft bleiben die Bananen hell und werden nicht braun!

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

21.09.04 Gummibär1977

Kokos Sahnerolle 7 Ei M

Biskuitrolle mit Kokos Bananen Füllung

Zutaten für 10 Portionen

5 große Ei

4 EL Wasser, heißes

150 g Zucker

100 g Mehl

50 g Kakaopulver

½ TL, gestr. Backpulver

Für die Füllung:

3 EL Milch oder Kokosmilch

125 g Zucker

2 Ei

100 g Kokosraspel

6 EL Rum, (oder Rumaroma)

3 kleine Banane(n)

½ Liter Sahne

2 EL Puderzucker

2 Pck. Sahnesteif

Zum Verzieren:

Schokolade, geriebene

Zubereitung:

Eier schaumig schlagen. Wasser zufügen und solange weiterschlagen, bis die Masse ganz dick ist. Zucker in kleinen Mengen einstreuen und so lange schlagen, bis der Zucker gelöst ist. Mehl, Kakao und Backpulver mischen und auf die Eiermasse sieben. Alles locker untereinander heben. Ein Backblech mit Pergamentpapier auslegen. Den Teig darauf geben und gleichmäßig auseinander streichen. Im vorgeheizten Backofen auf zweiter Schiene von unten bei 225 Grad 10 - 12 Minuten backen.

Danach mit einem Messer vom Blechrand lösen. Die Biskuitplatte auf ein Geschirrtuch stürzen. Das Papier mit kaltem Wasser einpinseln und ablösen, Die Biskuitplatte mit dem Geschirrtuch aufrollen und erkalten lassen. Inzwischen für die Kokosfüllung Milch, Zucker, Eier und Kokosflocken in einen Topf geben, verrühren und auf der Kochplatte unter ständigem Rühren eindicken. Von der Kochplatte nehmen, Rum und fein zerdrückte Bananen unterrühren und erkalten lassen.

Die Biskuitplatte abrollen und gleichmäßig mit der Füllung bestreichen. Sahne, Puderzucker und Sahnesteif steif schlagen. Etwas Sahne in einen Spritzbeutel geben und für die Verzierung beiseite legen. Den Rest auf die Biskuitplatte streichen und diese wieder vorsichtig aufrollen. Mit Sahnetupfen und geriebener Schokolade verzieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

24.05.04 Baerenkueche

Kreolische Rolle 3 Ei M

Menge: 8 Stücke

100 g Walnusskerne

3 Eier getrennt

170 g Zucker

110 g Mehl

Für die Füllung:

3 Bananen

1 El. Zitronensaft

200 g Schlagsahne

2 El. Weißer Rum

1 Pack. Vanillezucker

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backtrennpapier auslegen. Acht Walnusskerne beiseite legen, die restlichen hacken. Die Eiweiße zusammen mit 1 EL Kaltem Wasser in eine hohe Schüssel geben, steifschlagen. Löffelweise den Zucker unter ständigem Schlagen dazugeben. Die Masse sollte kompakt sein. Die Eigelbe verquirlen und vorsichtig unter den Eischnee heben, dann auch das Mehl und die gehackten Walnüsse. Den Teig auf dem Blech glattstreichen. Sofort auf der mittleren Schiene im Ofen etwa 10 Minuten backen. Den Biskuit auf einen mit Zucker bestreuten Bogen Pergamentpapier stürzen. Das Backpapier abziehen. Den Biskuit zusammen mit dem gezuckerten Papier zusammenrollen. Auskühlen lassen.

Die Bananen schälen, zerdrücken, mit Zitronensaft beträufeln. Die Sahne steifschlagen, gut die Hälfte davon mit dem Bananenmus vermischen. Mit dem Rum und dem Vanillezucker abschmecken. Den Biskuit vorsichtig abwickeln, mit Bananensahne bestreichen und ohne das Papier wieder zusammenrollen. Mit der Naht nach unten auf eine Servierplatte heben. Die Biskuitrolle mit der restlichen Sahne und Walnusskernen garnieren

Maultaschen mit Apfelfüllung 4 Ei

Zutaten für 4 Portionen

4 Ei

400 g Mehl
2 EL Öl
4 Äpfel
2 Banane(n)
60 g Rosinen
Salz
Zucker
Zimt

Zubereitung

Eier trennen. Eigelbe, Mehl, Öl und eine Prise Salz krümelig kneten. Löffelweise lauwarmes Wasser zufügen, bis der Teig elastisch wird. In einer angewärmten Schüssel 1 Stunde ruhen lassen.

Äpfel waschen, entkernen und fein würfeln. Bananen schälen, Scheiben schneiden, mit den Apfelstücken mischen. Zitronensaft darüber träufeln, mit Rosinen mischen und mit Zucker und Zimt abschmecken. Teig dünn ausrollen. Jeweils 2 TL Füllung im Abstand von ca. 6 cm auf eine Hälfte setzen. Zwischenräume mit Eiweiß bestreichen. Zweite Teighälfte darüber klappen und andrücken. Maultaschen ausrädeln und in kochendem Wasser ca. 8 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen, abtropfen lassen und mit Zimt bestreuen. Mit Vanillesoße servieren!

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

08.09.03 Rince

Schoko Baba á la Orange mit Früchten 4 Ei M

Zutaten für 12 Portionen

275 g Mehl
1 Pkt. Hefe

100 g Butter

4 Ei

40 g Zucker
75 ml Orangensaft

100 g Schokoladenraspel

125 ml Orangensaft
2 cl Orangenlikör
100 g Aprikosenkonfitüre
2 Orange(n)
2 Kiwi
1 Banane(n)
250 g Erdbeeren
2 EL Zitronensaft
2 EL Zucker

Zubereitung

Alle Zutaten für den Hefeteig (die ersten 5) 5 Min. mit dem Knethaken kneten, 20 Min. gehen lassen, Schokoraspeln einkneten. Kranzform oder Savarinform gut fetten, Teig einfüllen, nochmals 20 Min. gehen lassen. Bei 170-190 ° ca. 40 Min. abbacken (kleine Formen 20 Min.).

Bei frischer Hefe arbeite ich immer mit Vorteig.

Orangensaft und Likör mischen, warme Marmelade durch ein Sieb streichen, Obst klein schneiden, mit Zitronensaft und Zucker mischen. Heiße Baba auf eine Platte stürzen, mit Saft tränken, mit Marmelade glasieren und mit Obst füllen.

Dazu passt Vanilleeis oder Sahne.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
07.02.04 sia°

Backwaren Gugelhupf

Bananen Dinkel Gugelhupf 3 Ei

Zutaten für 12 Portionen

120 g Butter
170 g Rohrzucker
1 Prise Meersalz
1 Vanilleschote(n), Mark daraus
1 Zitrone(n), abgeriebene Schale davon
4 Banane(n), (ca. 500g)
150 g Dinkel - Vollkornmehl
50 g Kokosraspel
1 Pck. Backpulver
150 g Walnüsse

3 große Ei

Zubereitung

Zimmerwarme Butter mit 120 g Zucker, Salz, Vanillemark und Zitronenschale ca. 5 Minuten schaumig rühren. Eier etwa ½ Minute schaumig rühren und nach und nach unter den Butterabtrieb rühren. Bananen zerdrücken, mit restl. 50 g Zucker vermengen, unter den Butterabtrieb mengen und die Masse ca. 5 Minuten gut durchrühren.

Dinkelvollkornmehl mit Walnüssen, Kokosraspeln und Backpulver gut vermischen und unter die Bananenmasse heben. Masse in eine gefettete, mit Kokosraspel ausgestreute Gugelhupfform (Füllinhalt 1,5 l) füllen und im vorgeheizten Rohr auf zweiter Schiene von unten bei 170 Grad ca. 50 Minuten backen. Gugelhupf ca. 20 Minuten in der Form überkühlen lassen, auf ein Gitter stürzen und vollständig auskühlen lassen. Nach Geschmack: 5 dag Honig etwas erwärmen, Kuchen damit bestreichen und mit Kokosraspeln bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

14.11.03 Marmelada

Bananen Gugelhupf 4 Ei M

Zutaten für 12 Portionen

280 g Mehl

1 Pck. Backpulver

240 g Zucker

1 Pck. Vanillezucker

80 g Butter

80 g Sauerrahm

3 Banane(n)

1 Prise Salz

etwas Zitrone(n) - Schale, gerieben

etwas Aroma (flüssiges Vanillearoma)

etwas Aroma (ger. Orangenfrucht)

4 EL Kokosraspel

4 Ei

Kuchenglasur, Schokolade

Zubereitung

Dotter, Butter, Zucker, Vanillezucker, Salz, Vanillearoma und Orangenfrucht schaumig rühren. Mehl mit Backpulver vermischen und mit dem Sauerrahm und den pürierten Bananen unterrühren. Zum Schluss den Eischnee unterheben.

Eine gefettete Gugelhupfform mit Kokosraspel austreuen, den Teig hineingeben und im vorgeheiztem Rohr 170° Grad/40-50 Min. backen.

Mit Schokoladeglasur Streifen über den Gugelhupf ziehen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

29.02.04 genovefa56

Bananen Orangen Schoko Schnitten M

Zutaten für 6 Portionen

¼ Tasse/n Kuchen - Brösel vom Schokoladenkuchen

¼ Tasse/n Butter, zerlassen

¼ Tasse/n Zucker

Für die Creme:

180 g Orange(n) - Konzentrat, aufgetaut

420 g Kondensmilch

1 Orange(n), abgeriebene Schale

240 g Quark, (Topfen), zimmerwarm

2 reife Banane(n), Scheiben geschnitten

Zubereitung

Den Backofen auf 200° vorheizen und eine Kastenform einfetten. In einer Schüssel alle Teigzutaten mit einer Gabel gut vermischen. Die Bröselmischung in die Kastenform füllen und rundherum gut andrücken. 10 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und vor dem Füllen gut auskühlen lassen. Den Orangensaft, die Kondensmilch, Orangenschale und Topfen im Mixer mehrere Sekunden zu einer geschmeidigen Creme pürieren. Mit dem Messer die Schnittprobe machen. Nochmals auf höchster Stufe 30 Sekunden mixen. Den abgekühlten Kuchenboden mit den Bananenscheiben belegen. Die Orangen-Topfen-Mischung darüber verteilen, glatt streichen. Vor dem Servieren ca. 2-3 Stunden kühl stellen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

17.09.02 Backtrude

Bananengugelhupf 4 Ei M

Zutaten für 12 Portionen

200 g Butter

200 g Zucker

1 Pck. Vanillezucker

1 Prise Salz

4 Ei

200 g Mehl
200 g Haselnüsse, gemahlen
2 TL, gestr. Backpulver
3 Banane(n)
1 Beutel Rosinen in Rum

1 Pck. Kuvertüre, weiße

Zubereitung

Die Butter mit dem Zucker, dem Vanillezucker und dem Salz schaumig rühren. Dann die Eier dazugeben und gut verrühren. Das Mehl, die Haselnüsse und das Backpulver mischen und möglichst schnell unter die Butter-Eier Mischung rühren. Die Bananen in dünne Scheiben schneiden und mit den Rum-Rosinen unter den Teig heben. Den Teig in eine gefettete Gugelhupf-Form füllen und im vorgeheizten Backofen ca. 50-60 min. backen, bei 180°.

Etwas in der Form abkühlen lassen, dann stürzen und vollständig auskühlen lassen. Die Kuvertüre im Wasserbad auflösen und über den Kuchen gießen.

Ganz nett sieht es aus wenn der Kuchen noch mit kleinen Zuckerperlen bestreut wird.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
05.02.04 Jule

Bananenhupf 4 Ei M

Zutaten für 6 Portionen
3 Banane(n)

75 g Sauerrahm

240 g Zucker, braun
1 Prise Salz
1 Zitrone(n), die abgeriebene Schale

80 g Butter

½ Vanilleschote(n)
125 g Mehl (Roggenmehl)
150 g Mehl (Weizenmehl)
Butter
Kokosraspel
Kuchenglasur (Zitrone und Schokolade)
Mandeln, Blättchen
Zucker

4 Ei

Backpulver

Zubereitung

Die Bananen mit dem Sauerrahm, der Hälfte des braunen Zuckers, dem Salz und der Zitronenschale pürieren. Die Butter mit dem restlichen Zucker sowie dem ausgeschabten Vanillemark schaumig schlagen und die Eier nach und nach dazugeben. Das Bananenpüree unterrühren. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen, sieben und in den Teig einrühren.

Eine Gugelhupfform mit Butter einfetten und mit Kokosraspeln ausstreuen. Den Teig einfüllen, glatt streichen und im vorgeheizten Backofen 40-50 Minuten backen.

Dann den Bananenhupf rausnehmen und auskühlen lassen, mit der Zitronenglasur überziehen und den unteren Rand mit Mandelblättchen bestreuen. Dann den Gugelhupf mit der Schokoglasur verzieren.

Brennwert p. P.: 400

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

24.01.05 Punklinus

Mini Möhren Bananen Gugelhupf 3 Ei

Zutaten für 6 Portionen

450 g Möhre(n)

500 g Banane(n)

200 g Mehl

80 g Mehl, griffiges

¾ Pck. Backpulver

½ TL Zimt

200 g Zucker, braun

100 g Walnüsse, grob gehackt

3 Ei

250 ml Öl

Salz

Butter

Kokosraspel

Puderzucker

Zubereitung

Das Backrohr auf 150 Grad vorheizen. Kleine Gugelhupfformen (Inhalt ca. 300 ml) mit Butter ausstreichen und mit Kokosflocken ausstreuen.

Beide Mehlsorten mit Backpulver versieben. Möhren schälen, grob raspeln und in einem Tuch ausdrücken.

Bananen schälen, mit einer Gabel zerdrücken. Möhren und Bananen mit 1 Prise Salz, Zimt, Zucker und den Nüssen verrühren. Eier schaumig rühren. Möhren-Bananen-Mischung einrühren, Mehl unterheben, zuletzt das Öl einrühren. Masse in die Gugelhupf-Formen füllen. Förmchen auf ein Backblech stellen und die Gugelhupfe 45-50 Minuten (mittlere Schiene) backen. Gugelhupfe aus dem Rohr nehmen, 3-4 Minuten in den Formen rasten lassen, stürzen und auskühlen lassen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.

Guten Appetit!

Brennwert p. P.: 943

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

01.07.03 Backfee

Backwaren Kranz

Bananenkranz I 5 Ei

125 g Margarine

150 g Zucker

1 Prise Salz

5 Eigelb

15 g geriebener kandierter Ingwer

75 g Kokosraspeln

abgeriebene Schale von 1 Zitrone

400 g feste Bananen mit Schale

4 EL Zitronensaft

1 Schnapsglas Rum

250 g Mehl

1 Päckchen Backpulver

5 Eiweiß

200 g Puderzucker

4 EL Zitronensaft

Für die Form : Margarine

Eine Kranzform mit Margarine ausstreichen. Den Backofen auf 175° vorheizen. Die Margarine mit dem Zucker und dem Salz schaumig rühren. Nacheinander die Eigelbe, den Ingwer, die Kokosraspeln und die Zitronenschale unterrühren. Die Bananen schälen, würfeln, mit dem Zitronensaft und dem Rum beträufeln und unter den Teig heben. Das Mehl mit dem Backpulver darüber sieben und unterrühren. Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen und unter den Teig heben. Den Teig in die Kranzkuchenform füllen, und auf der unteren Schiebeleiste 70 - 80 Minuten backen.

Den Kuchen auf einem Kuchengitter erkalten lassen. Den gesiebten Puderzucker mit dem Zitronensaft verrühren und den Kuchen mit dieser Glasur überziehen. Der schmeckt super lecker, und ist gar nicht so schwer. Ich hab ihn zwar länger nicht mehr gemacht, wird wieder Zeit. Und ich bin auch nicht Zauberbäcker.

LG Karin

Bananenkranz II 5 Ei

250 g Butter oder Margarine

150g Zucker

5 Eigelb

1 Msp gem. Ingwer

75 g Kokosraspel

500 g Bananen

4 El Zitronensaft

4 El Rum

250 g Mehl

1 P. Backpulver

5 Eiweiß

Fett,

Zucker und Eigelb schaumig rühren. Ingwerpulver und Kokosraspel zufügen. Bananen schälen, in kleine Würfel schneiden, mit Zitronensaft und Rum beträufeln und unter den Teig heben. Das mit Backpulver vermischte Mehl unterrühren. Eiweiß steif schlagen und ebenfalls locker unterheben. Teig in eine gefettete Kranzform geben und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175°C/ Umluft: 160°C/Gas: Stufe 2) ca. 60-70 Minuten backen. Nach dem Auskühlen mit Guss (200 g Puderzucker, 4 El Zitronensaft) bestreichen oder mit Puderzucker bestäuben. LG Elli K.

Bananenkranz mit Schokoladenguss 4 Ei M

Zutaten für 14 Portionen

4 Ei

150 g Butter, weiche

150 g Zucker

1 EL Vanillezucker

100 g Schokolade, Zartbitter

4 Banane(n), vollreife

2 EL Rum

250 g Mehl
2 TL Backpulver
50 g Haselnüsse, gehackte

200 g Kuvertüre, Vollmilch

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Eier trennen. Die weiche Butter mit Zucker und Vanillinzucker cremig rühren. Nach und nach die Eigelbe unterrühren.

Zartbitterschokolade grob hacken. Die Bananen schälen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Den Rum unterziehen. Mehl, Backpulver, gehackte Schokolade und Haselnüsse mischen. Abwechselnd mit den Bananen unter die Schaummasse rühren. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben. Die Masse in eine gefettete Kranzform füllen und im Ofen 50-60 Min. backen. Den Kranzkuchen in der Form auf einem Gitter etwas abkühlen lassen, anschließend aus der Form stürzen.

Die Kuvertüre schmelzen lassen und überziehen. Nach Belieben verzieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

05.08.03 kleineYvi

Bananenstrudel mit Schokoladensauce M und frischen Früchten

Zutaten für 4 Portionen

100 g Teig (gezogener Strudelteig)

2 Banane(n)

50 g Honig

30 g Sesam, gerösteter

30 g Schokoladenraspel

40 g Butter

80 g Schokoladensauce

Früchte, frische

Zubereitung

Strudelteig in vier Streifen schneiden. Bananen durchschneiden, in Honig, Sesam und Schokostreusel wenden. Portionsweise in Strudelteig einschlagen, mit Butter bestreichen und im Backrohr bei ca. 220°C 10 Minuten backen.

Mit Schokosauce und Früchten servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
24.03.04 Whooly

Schokoladen Bananen Kranz mit 2 Ei M Orangenglasur

Zutaten für 1 Portionen
185 g Zucker

125 g Butter

2 Ei, leicht verquirlt

150 g Mehl
½ TL Backpulver
1 TL Natron

2 EL Milch

180 g Banane(n), zerdrückt
25 g Nüsse (Pekan), gehackt

90 g Schokodekor (Tropfen)

125 g Frischkäse

30 g Puderzucker
1 TL Zitronensaft
1 EL Orangensaft

Zubereitung

Den Backofen auf 180° vorheizen. Eine Kranzkuchenform (Durchmesser 24 cm) einfetten.

Butter und Zucker schaumig rühren, die Eier dazurühren. Backpulver, Natron Mehl und Milch unterziehen. Bananen, Nüsse und Schocketropfen zügig untermischen.

Backen. 10 Minuten in der Form ruhen lassen, dann stürzen.

Für die Glasur den Frischkäse cremig schlagen, Puderzucker, Zitronensaft und Orangensaft hinzufügen, durchschlagen. Die Masse auf dem Kuchen verstreichen.

Vor dem Servieren mit Zimt bestäuben und mit zusätzlichen gehackten Pekan-Nüssen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
14.08.04 JosephineB

Backwaren Kuchen

Amerikanischer Schokoladen Schichtkuchen 3 Eiweiß M

Zutaten für 16 Portionen

2 Tasse/n Pflaumen, getrocknete

¼ Tasse/n Mehl

½ Tasse/n Kakaopulver, dunkles (ungesüßtes)

1 TL Backpulver

1 TL Natron, (Baking Soda)

¼ Tasse/n Zucker

0.33 Tasse/n Wasser

0.33 Tasse/n Orangensaft

1 TL Schokolade - Extrakt oder Kahlua

3 Eiweiß

2 Banane(n)

2 Tasse/n Himbeeren, frische

Zubereitung

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Springform mit dem Durchmesser von 25cm mit Anti-Haft-Backspray besprühen. Zur Seite legen.

Pflaumen mit 2 Tassen Wasser in einen mittelgroßen Topf geben und zum Kochen bringen.

Hitze leiser stellen, bis die Pflaumen weich sind (ca. 25 min), danach abkühlen lassen. Nach der Abkühlzeit Pflaumen mit 2/3 der Kochflüssigkeit mit Pürierstab 2 min lang pürieren.

Mehl, Kakaopulver, Backpulver und Natron miteinander vermischen. In einer separaten Schüssel Zucker, 1/3 Tassen Wasser, Orangensaft, Kahlua und 1/2 Tasse Pflaumenpüree miteinander vermischen. Mit einem Spachtel die Pflaumen-Schokoladenmasse mit den Trockenzutaten vermischen. Eiweiß drei Min. lang steif schlagen. Nun das steife Eiweiß vorsichtig unter den Teig heben. Teig nun in die vorbereitete Form geben. Ca. 25- 30 Minuten backen (Test mit Holzstäbchen machen; wenn sauber rauskommt, dann ist der Teig durchgebacken) Danach Kuchen aus Springform nehmen und weiterhin auf einem Geschirrtuch abkühlen lassen.

Mit scharfem Messer in horizontal in zwei Hälften schneiden. Die untere Hälfte mit 1/2 Tasse Pflaumenpüree bestreichen. Nun mit Bananenscheiben bedecken. Nun vorsichtig die obere Hälfte draufpressen und den Rest des Pflaumenpürees bestreichen. Als letztes Himbeeren obendrauf verteilen. Und servieren.

Brennwert p. P.: 169

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

31.07.04 neekanika

Bananen Kirsch Kuchen mit 3 Ei M

Mandel Topping

glutenfrei

Zutaten für 1 Portionen

125 g Butter, weich

100 g Zucker

3 Ei

5 EL Mehl (Buchweizenmehl)

6 EL Mehl (Reismehl)

1 EL Hirsemehl

3 Banane(n)

100 g Haselnüsse, gemahlen

1 Pck. Vanillinzucker

1 Pck. Backpulver

150 g Kirschen

½ TL Zimt

1 Prise Salz

etwas Zitronensaft

Für den Belag:

3 EL Puderzucker

3 EL Kondensmilch oder süße Sahne

1 EL Butter

100 g Mandeln, Blättchen

etwas Zimt

Fett für die Form

Zubereitung

Eier trennen und Eiweiß mit einer Prise Salz zu Schnee schlagen. Eigelbe mit Zucker zu einer hellen Creme rühren. Butter hinzugeben, weiter rühren. Alle Mehlsorten trocken mit Backpulver, Vanillinzucker, gemahlene Nüssen und Zimt mischen. Nach und nach in die Eicreme rühren.

Bananen mit Zitronensaft pürieren, zur Teigmasse geben und rühren. Kirschen abtropfen und ebenfalls unter den Teig heben. Zum Schluss den Eischnee unterheben und den (cremigen) Teig in die gefettete Form füllen. Bei 175 Grad ca. 45 Minuten Umluft backen (Stäbchentest).

Für das Topping Butter, Kondensmilch (oder süße Sahne) mit Puderzucker erhitzen. Mandeln rösten und in die Buttermasse geben. Alles auf den

noch heißen Kuchen verteilen und mit Puderzucker und Zimt per Haarsieb bestreuen.

Tipp: Die glutenfreien Mehlsorten (Buchweizen-, Reis-, Hirsemehl) könnten auch durch Weizenmehl ersetzt werden.

Brennwert p. P.: 363

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

04.04.05 fotofee

Bananen Gewürzkuchen 4 Ei M

Saftiger, weihnachtlicher Rührkuchen

Zutaten für 8 Portionen

300 g Mehl

250 g Zucker

4 Ei

250 g Butter oder Margarine

2 TL Zimt

2 EL Kakaopulver

2 TL Nelken, gemahlen

100 g Mandeln, gemahlen

½ Pck. Backpulver

3 Banane(n)

150 g Kuvertüre, Vollmilch

2 EL Mandeln, gehackt

Zubereitung

Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Bananen mit einer Gabel fein zerdrücken, oder mit dem Zauberstab pürieren.

Eier, weiche Butter/Margarine und Zucker schaumig verrühren. Bananemus zufügen.

Restliche Zutaten (außer gehackten Mandeln und Kuvertüre) gut vermischen und zu der Bananen-Ei-Masse geben.

Eine Springform ausfetten, Teig hineingeben und ca. 1h backen. Auskühlen lassen, mit Kuvertüre überziehen und mit gehackten Mandeln bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

15.06.05 arthurdent42

Bananen Kokos Kuchen 2 Ei

Zutaten für 12 Portionen

40 g Butter, geschmolzene

100 g Zucker

100 g Butter

100 g Zucker

100 g Mehl

100 g Speisestärke

1 TL Backpulver

2 Ei

4 Banane(n), (in Scheiben)

50 g Kokosraspel, (bei Bedarf mehr)

Zubereitung

Butter schmelzen und in eine Tortenform geben, darauf 100 g Zucker schütten. Die Bananen in Scheiben schneiden und "schuppig" in die Tortenform legen, mit den Kokosraspeln bestreuen.

Aus den restlichen Zutaten einen Teig rühren und über die Banane kippen. In den Ofen und 45 Min. bei 200° C backen. Nach Fertigstellung den Kuchen auf einen Tortenplatte stürzen und mit Schokosahne servieren!

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

29.04.04 Cookie-Diva

Bananen Kuchen 3 Ei

Zutaten für 1 Portionen

125 g Butter

125 g Zucker

3 Ei, getrennt

200 g Mehl

½ Pck. Backpulver

2 Banane(n), je nach Größe

1 EL Haselnüsse, gehackte

Zubereitung

Butter, Zucker, 2-3 Eigelb, Mehl u. Backpulver schaumig rühren. 2-3 Eiweiß steif schlagen. 2-3 Bananen pürieren, unter den Teig heben. Kastenform fetten mit 1 El. geh. Nüssen ausstreuen, Teig einfüllen, bei 175° C auf mittlere Schiene goldgelb backen. Backzeit ca. 50 - 60 Min.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
20.06.05 Abwahl

Bananen Rührkuchen 2 Ei M

Affenspeise

Zutaten für 12 Portionen

115 g Butter

170 g Zucker

2 Ei

230 g Banane(n), zerdrückte

60 ml Bailey's Irish Cream

2 TL Backpulver

220 g Mehl

1 Prise Salz

Zubereitung

Butter und Zucker schaumig rühren und verrühren. Eier einzeln dazugeben und gut verrühren. Zerdrückte Bananen in die Mischung rühren, Baileys unterziehen. Mehl, Backpulver und Salz mischen und unter den Teig heben. In einer gefetteten Springform im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 50 Min backen (Stäbchenprobe!). Mit Zuckerguss überziehen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
07.01.04 christine123

Bananen Rührkuchen 3 Ei M

Zutaten für 16 Portionen

100 g Butter

4 Banane(n), mittelgroß, vollreif

100 ml Sahne oder Schmand

3 Ei

250 g Zucker

1 Vanilleschote(n)

400 g Mehl
100 g Haselnüsse, gemahlen
1 Pck. Backpulver

100 g Kuvertüre, Vollmilch

Die Butter zerlassen. Die Bananen schälen, mit einer Gabel zerdrücken und mit der Sahne mischen. Die Eier mit dem Zucker schaumig rühren. Die Vanilleschote längs aufschlitzen, das Mark herauskratzen und zu der Eiermasse geben (Ersatzweise geht auch Vanillezucker). Das Mehl mit den gemahlenden Nüssen und dem Backpulver mischen und esslöffelweise mit der geschmolzenen Butter unter die Eiermasse rühren. Das Bananenpüree unter den Teig mengen. Eine Napfkuchen- oder Kranzform gut fetten und mit Semmelbröseln austreuen. Teig einfüllen und bei 170° Grad 45-60 Minuten backen. Kuvertüre schmelzen und den Kuchen damit überziehen. Evtl. mit gehackten Pistazien bestreuen.

Brennwert p. P.: 360

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
03.06.02 Gaby

Bananen Sahne Kuchen M

Zutaten für 12 Portionen
1000 g Banane(n)
1 Tortenboden, Biskuit
2 Tafeln Schokolade, Rum-Trauben-Nuss

2 Becher Sahne, süß
2 Pkt. Sahnesteif

Zubereitung

Bananen der Länge nach halbieren. Den Biskuitboden damit belegen. Schokolade mit 2 EL Sahne im Wasserbad schmelzen. Restliche Sahne mit Sahnefestiger steif schlagen. Schokolade unterziehen. Diese Masse gleichmäßig auf den Bananen verteilen und einige Stunden kalt stellen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
13.04.01 Henriettinchen

Dieser Kuchen ist himmlisch!

Aber ich mache ihn so:

1 Tafel Schokolade in 2 Becher Sahne langsam auflösen + über Nacht im Kühlschrank stehen lassen und dann mit Sahnesteif schlagen. Mög-

lichst morgens herstellen + nachmittags servieren (ist dann schön durchgezogen)
Lugalo

Ist ziemlich lecker, vor allem sehr schnell und einfach gemacht. Die Sahne ist auf die beschriebene Art bei mir allerdings auch nicht richtig fest geworden (zuerst war sie schon fest, aber durch das Unterheben der flüssigen, warmen Schokolade wird alles wieder recht flüssig). Ich würde es nächstes Mal auf die von lugalo beschriebene Art versuchen.

Grüße, Linnéa

Bananen Schokokuchen 1 Eigelb+ 5 Ei M

Zutaten für 20 Portionen

1 Eigelb

400 g Zucker

5 Ei

1/8 Liter Öl

1/8 Liter Wasser, lauwarmes

200 g Mehl

½ Pkt. Backpulver

3 EL Kakaopulver

1 Pkt. Puddingpulver, Vanille

250 g Butter

etwas Rum

Kuchenglasur, Schoko

7 Banane(n)

375 ml Milch

200 g Zucker, 5 Dotter, Öl, Wasser und Kakao schaumig rühren. Mehl und Backpulver vermischen und unter den Teig geben, zuletzt den Eischnee der 5 Eier dazugeben. Alles auf dem Blech verteilen und langsam bei 180°C ca. 40 min backen.

Danach befreien Sie die Bananen von der Schale, schneiden sie in Scheiben und legen diese dicht aneinander auf den Blechkuchen.

Die Creme:

Vanillepudding mit 3/8 l Milch zubereiten, auskühlen lassen. 250 g Butter, 200 g Zucker, 1 Dotter, 4 el Rum schaumig rühren und den kalten Pudding langsam einrühren.

Die Creme über die Bananen streichen.

Zuletzt die Schokoglasur nach Anleitung zubereiten und über die Creme streichen.

Tipp: Man kann auch anstatt des Vanillepuddings eine Pck. Paradiescreme mit Schlag anstatt Milch verwenden. Diese härtet besser aus als der Vanillepudding

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

03.02.04 elfe12345

Bananen-Schokoladen-Kuchen 2 Ei M

100 g Zartbitterschokoladenspäne (oder selbst reiben)

300 g reife Bananen

125 g Butter (oder Margarine)

150 g Zucker

2 Ei

200 g Mehl

50 g Stärke

2 TL Backpulver

1 Tütchen Vanillezucker

Die Bananen schälen und in kleine Stücke schneiden oder mit einer Gabel zerdrücken. Weiche Butter mit Zucker, Vanillezucker, Eiern, Stärke, Mehl und Backpulver gut verrühren; Bananen und Schokospäne unterheben. Teig in eine Kastenform (gefettet) füllen und im vorgeheizten Backofen bei 175-200 Grad (kenne leider den Wert für Umluft nicht, habe nur einen alten Herd) ca 50 min backen. Ich habe am liebsten einen Schokoguss auf dem Kuchen, eine Freundin bevorzugt einen Zuckerguss mit Bananensaft.

Bananenfettkuchen 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

250 ml Mehl

1 Prise Salz

1 Pck. Backpulver

1 Ei

60 ml Milch

3 Banane(n)

1 Zitrone(n), in Scheiben

1 EL Zitronensaft

Öl (Erdnussöl)

2 EL Zucker - Zimt Gemisch

Zubereitung

Mehl, Salz und Backpulver durch ein Sieb geben. Das Ei mit der Milch verrühren. Bananen zerdrücken und mit Zitronensaft mischen. Mehl mit Milch mischen, Bananen zugeben und gut vermischen. Der Teig muss gut von einem Löffel abtropfen. Den Topf zur Hälfte mit Öl füllen und erhitzen bis das Öl Blasen schlägt. Teig löffelweise in das Öl geben und goldbraun garen. Mit einer Schaumkelle entfernen und auf Küchenpapier abtrocknen. Mit Zucker - Zimt bestreuen und sofort auf einer Zitronenscheibe servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

12.08.03 Kilbeggan

Bananenkuchen I 3 Ei M

dazu kann man einen Biskuitboden backen oder kaufen.

Boden:

3 Eigelb,

1 P. Vanillinzucker und

3 Ei. Wasser dazu, dann auf höchster Schaltstufe schlagen.

150 g Zucker dazu, 10 Min. schlagen,

125 g Mehl,

etwas Backpulver,

Eischnee unterheben.

Backzeit: 45 Min. bei 180°C Belag: -

Bananen der Länge durchschneiden, auf Boden legen. -

2 Becher Sahne schlagen, mit

1 P. Sahnesteif und

2 Ei. Zucker. -

Die Hälfte auf die Bananen streichen. - Unter die andere Hälfte Sahne, geraspelte Schokolade mischen und über den Kuchen streichen. -

Zum Schluss geraspelte Schokolade darüber streichen.

Bananenkuchen II 3 Ei M

Zutaten:

180 g Butter

3 Eier

300 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
3 bis 4 Bananen
150 g Haselnüsse, gemahlen
300 g Mehl
1 Päckchen Backpulver

Schokoguss

Zubereitung:

Bananen mit einer Gabel zerdrücken und mit Butter, Eiern, Zucker und Vanillezucker verrühren. In eine zweite Schüssel gesiebttes Mehl, Backpulver und Haselnüsse geben. Die Teigmasse darunter heben und in eine gefettete Backform füllen.

Backzeit: zirka 1 1/2 Stunden bei 175° C (Ofen vorheizen). Mit Schokoguss überziehen.

Tipp:

Dieses Rezept eignet sich auch hervorragend für Muffins!
Backzeit hier: 20 bis 25 Minuten in einer entsprechenden Form.

Liebe Grüße, Esther Von: Romina (26.01.02 - 03:47)

Bananenkuchen III 3 Ei M

(so locker und saftig...)

Zutaten für 12 Portionen
250 g Margarine
250 g Zucker

3 Ei

100 g Schokolade, Vollmilch, gerieben

1 TL Zimt
2 TL Kakaopulver
½ TL Nelken, gemahlen
4 Banane(n)
1 TL Natron
300 g Mehl
1 Pck. Backpulver
Kuchenglasur, Schoko und Puderzucker

Zubereitung

Die Margarine und den Zucker schaumig rühren. Die Eier nach und nach zugeben. Die Schokolade raspeln, mit Zimt, Kakao und den gemahlene Nelken vermischen und unterrühren. Die Bananen schälen, mit einer Gabel zerdrücken und mit etwas Natron bestäuben, damit sie nicht braun werden. Das Bananenmus zum Teig geben. Mehl und Backpulver vermischen und ebenfalls unterrühren. Den Teig in eine gefettete Springform (Durchm.26) geben und bei 175°C ca. 60min. backen. Den ausgekühlten Kuchen entweder mit Schokoglasur überziehen oder mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

31.12.04 Sandrapielmeier

Bananenkuchen Jamie 4 Ei M

170 g Butter

170 g Muskowaner Zucker (Brauner Zucker?)

2-3 Bananen

4 Eier

4 Eiweiß

6 El. Creme fraiche oder Schmand

1 El. Vanille Extrakt

2 El. Mohn

1 Prise Salz

340 g Mehl

2 TL Backpulver

6 El. Zucker1. Butter und Zucker schaumig rühren.

2. Bananen klein schneiden und unterrühren.

3. Eier trennen. Eigelb, Creme fraiche, Vanille, Mohn und Salz hinzufügen.

Alles gut verrühren.

4. Mehl und Backpulver mischen und durchsieben.

Dazugeben.5. Eiweiß mit 6 El. Zucker steif schlagen und gut unterhe-

ben.6. Eine Springform ausfetten

und bei 160°C 45 Min. backen.

Garprobe machen. Herzliche Grüße Petra

Bananenkuchen mit exotischen Früchten 4 Ei

Zutaten für 1 Portionen

Für den Boden:

150 g Mehl

100 g Kokosraspel
30 g Sesam, geröstet
150 g Zucker

30 g Butter

1 Ei

Für den Belag:

6 Banane(n), bis 8 Stück
2 Zitrone(n), den Saft davon

3 Ei

100 g Zucker
100 g Kokosraspel, geröstet
100 g Mandeln, gemahlen, geröstet
50 g Speisestärke
2 Zitrone(n), unbehandelt, die abgeriebene Schale
2 Pck. Vanillezucker oder -extrakt

Für die Sauce: (Früchtemus)

1 Papaya
1 Mango(s)
¼ Ananas, frisch
½ kleine Chilischote(n)
½ Orange(n), den Saft davon
2 EL Honig

Für die Garnitur:

Sesam, geröstet
Kokosraspel, geröstet

Zubereitung

Für den Boden:

Mehl, Kokosflocken, gerösteten Sesam, Zucker, Butter und Ei rasch zu einem homogenen Teig verarbeiten. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Für den Belag:

Eier mit dem Zucker schaumig rühren, geröstete Kokosflocken, geröstete Mandeln, Stärke, Vanille und Zitronenraspel vorsichtig einmengen. Eine eckige Kuchenform (ca. 30 x 20 cm) mit Backpapier auslegen, den kalten Teig dünn ausrollen und einlegen.

Bananen schälen und mit Zitronensaft beträufeln und auf dem Teig gleichmäßig verteilen. Den Ei-Kokosflocken-Belag darauf verteilen und glatt streichen. Im auf 175°C vorgeheizten Backofen auf unterster Schiene 50-60 Minuten backen.

Für das Früchtemus:

Alle Früchte schälen und in kleine Stücke schneiden. Sämtliche Früchte und Chili in einem kleinen Topf erhitzen, kurz aufkochen, Orangensaft und Honig unterrühren. Danach in den Kühlschrank stellen.
Den noch warmen Kuchen mit dem kalten Mus anrichten. Mit geröstetem Sesam und gerösteten Kokosnus raspeln dekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
30.05.05 Dragonfly-Lady

Bananenkuchen mit Karamellsauce 2 Ei M

Zutaten für 6 Portionen
30 g Butter, weiche
200 g Zucker

2 Ei

200 g Mehl
½ TL Backpulver
2 Banane(n), normal reife , zerdrückt
Für die Sauce: (Karamellsauce)

200 g Butter

250 ml Schlagsahne

375 g Zucker (Farinzucker)

Zubereitung

Butter + Zucker + Eier schaumig rühren. Mehl + Backpulver dazugeben und zerdrückte Bananen unterheben.

Teig in eine gefettete Form (20x20cm)/oder Herzkuchenform geben, und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft 160 Grad) auf der zweiten Schiene von unten 30 - 40 Minuten backen.

Dann, während des Backens, die Sauce zubereiten.

Sauce: Butter + Sahne + Zucker in einem Topf bei hoher Hitze unter häufigem Rühren zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce dickflüssig wird.

Circa 125 ml der fertigen Sauce über den gebackenen Kuchen verteilen und weitere 2 Minuten backen.

Zum Servieren den Kuchen portionieren und die Stücke jeweils mit der restlichen Sauce übergießen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
17.05.02 Cayenne

Bananenkuchen mit Mohn 4 Ei M

Zutaten für 8 Portionen

170 g Butter

170 g Zucker

3 Banane(n), vollreife

4 Ei

200 g Sauerrahm

1 Pck. Vanillezucker

2 EL Mohn

340 g Mehl

2 TL Backpulver

6 EL Zucker

Zubereitung

Die Butter mit dem Zucker schaumig rühren. Die Bananen in Stücke schneiden und nach und nach zum Teig geben. Dabei immer wieder rühren, so dass die Bananenstücke im Teig zerkleinert werden. Die Eier trennen und das Eigelb zum Teig geben. Dann Sauerrahm, Mohn, und Vanillezucker hinzufügen. Das Mehl mit dem Backpulver zum Teig geben und alles gut durchrühren. Anschließend das Eiweiß steif schlagen und nach und nach 6 EL Zucker dazugeben. Zum Schluss den Eischnee unter den Bananenteig heben. In einer gefetteten Springform den Kuchen bei 150°C ca. 140 min. backen. Nach dem Abkühlen, kann man den Kuchen mit Zuckerguss bedecken. Dazu eine unbehandelte Zitrone abreiben und die Zitrone auspressen. Zu dem Saft gibt man einige EL Puderzucker und lässt das Ganze über den Kuchen laufen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

25.08.04 nils.al

Bananenkuchen mit Zitronencreme 5 Ei M

Zutaten für 1 Portionen

5 Ei

250 g Puderzucker

1 Pck. Vanillezucker

250 g Mehl

½ Pck. Backpulver

125 ml Wasser, lauwarm

125 ml Öl

2 EL Kakaopulver (mit etwas Rum glatt gerührt)

Für die Creme:

1 Pck. Puddingpulver , (Vanille)

500 ml Milch

3 EL Zucker

200 g Butter , (oder Margarine)

4 EL Puderzucker

Zitronensaft

Butter & Mehl für die Form

Gelee (Himbeergelee), zum Bestreichen

Banane(n), zum Belegen

Kuchenglasur, Schoko

Zubereitung

Für den Kuchen: Eier, Zucker, Kakao und Wasser schaumig rühren. Abwechselnd Mehl und Öl langsam in die Masse einrühren. Eine große Auflaufform mit Butter auspinseln und mit Mehl bestäuben. Teig darauf gleichmäßig verteilen und im 180 °C heißen Rohr 40 Minuten backen.

Für die Creme: Vanillepudding laut Packungsanweisung kochen und auskühlen lassen. Weiche Butter schaumig rühren und langsam in den Pudding rühren. Creme mit Zitronensaft abschmecken.

Den ausgekühlten Kuchen mit etwas Himbeergelee dünn bestreichen und mit fingerdicken Bananenscheiben belegen. Die Zitronencreme gleichmäßig darüber verteilen. Mit einer dünnen Schokoglasur überziehen. Bananenscheiben in gleich große Stücke schneiden.

TIPP: Wenn man die Bananenscheiben mit Zitronensaft einpinselt, werden sie nicht so schnell braun.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

30.05.05 Dragonfly-Lady

Rezept von: Doris Zabernig 9020 Klagenfurt

Bananenkuchen ohne Nüsse 5 Ei

Zutaten für 1 Portionen

3 Banane(n), reif bis sehr reif

400 g Zucker

250 g Mehl

175 g Butter, keine Margarine

5 Ei

1 Pck. Vanillezucker

1 Pck. Backpulver
1 Prise Salz
Fett und Semmelbrösel für die Form

evt. Milch

Bitte Reihenfolge einhalten! Ofen auf 175°C vorheizen, Gugelhupfform mit Fett und Semmelbrösel auskleiden. Die weiche Butter rühren und Zucker mit Vanillezucker und Salz zugeben. Die Bananen in Scheiben oder Stücke schneiden und zu Butter und Zucker unterrühren, bis sie restlos zer matscht sind. Nach und nach die Eier zugeben. Jetzt sollte auch der Zucker fast restlos aufgelöst sein. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und auf den Teig sieben. Alles nochmals richtig gut verrühren. Wenn der Teig zu fest wird, etwas Milch zugeben. Auf der unteren Schiene etwa 50 bis 60 Minuten backen. Garprobe. Dieser Kuchen bleibt sehr lange feucht.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
04.03.05 Cachicamo

Bananenkuchen schnell 4 Ei

Zutaten für 12 Portionen
300 g Mehl
200 g Zucker
1 Pkt. Vanillezucker
1 Pkt. Puddingpulver, Vanille
½ Pkt. Backpulver
4 EL Nüsse, gemahlen
1 Prise Salz

4 Ei

2 Banane(n), zerdrückte, reife
180 g Fett, flüssiges

Zubereitung

Die trockenen Zutaten in eine ausreichende Schüssel geben, wenn möglich eine Schüssel mit Deckel nehmen und kurz aufschütteln, ansonsten einfach mit einem Löffel ein paar Mal rumrühren.

Salz, Eier und Bananen (zerdrücken) zu einer Masse rühren, kann aber auch in einem Mix Fix (Tupper) geschüttelt werden. Dann das Ganze mit dem flüssigen Fett zum Mehl geben, entweder schütteln (wenn mit Deckel) oder mit einem Löffel das Ganze zu einem Teig verrühren. Dann alles in eine Kastenform geben und bei 180° im nicht vorgeheizten Backofen gut 1 Stunde backen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

18.07.04 Tessalinen

Bananenschokokuchen 5 Ei M

Zutaten für 16 Portionen

5 Eigelb

250 g Butter

250 g Zucker

2 TL Zimt

1 Pkt. Vanillezucker

3 EL Rum

100 g Schokolade (Blockschokolade), gerieben

150 g Haselnüsse, gerieben

1 Pkt. Backpulver

250 g Mehl

2 Banane(n), groß

5 Eiweiß, zu Schnee geschlagen

Zubereitung

Butter, Zucker, Vanillezucker und Eigelb (aus dem Eiweiß einen Eischnee machen) schaumig rühren. Zimt, Haselnüsse, Rum und die geriebene Blockschokolade zugeben. Bananen zerdrücken und dazugeben. Mehl und Backpulver sieben und unterrühren.

Zum Schluss noch den Eischnee unterheben. Den Teig in eine gefettete Backform geben und bei 175°C Umluft ca. 1 Stunde backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

17.05.02 Sily

Bananentraum 2 Ei M

Zutaten:

Für den Biskuitboden:

2 Eigelb

2 - 3 EL warmes

Wasser,

100 g Zucker,

1 P. Vanille-Zucker,

2 Eiweiß,

75 g Weizenmehl,

50 g Speisestärke,
1 gestr. TL Backpulver.

Für den Belag:

4 - 5 Bananen,
1 P. Vanillepuddingpulver,
Zucker,
6 Blatt weiße Gelatine,

400 g Schlagsahne,

1 Tafel Zartbitter-Schokolade.

Für die Verzierung:

Schokostreusel.

Zubereitung:

Teig:

Eigelb und Wasser schaumig schlagen, 2/3 des Zuckers und den Vanille-Zucker dazugeben. Schlagen, bis eine cremartige Masse entstanden ist. Eiweiß steif schlagen. Dann unter ständigem Schlagen nach und nach den Rest des Zuckers dazugeben. Den Schnee auf das Eigelbgemisch geben. Darüber das mit Speisestärke und Backpulver gemischte Mehl sieben. Alles vorsichtig unter die Eigelbmasse ziehen, den Teig in eine mit Papier ausgelegte Springform füllen und sofort bei vorgeheizten 175 - 195 °C etwa 20 - 30 Min. backen.

Belag:

Puddingpulver nach Packungsanweisung kochen, jedoch etwas mehr Zucker als angegeben verwenden. Pudding leicht abkühlen lassen (oft durchrühren, damit sich keine Haut bildet), die eingeweichte Gelatine untermischen. 300 g der Schlagsahne steif schlagen.

Sorgfältig unter den Pudding heben.

Die Schokolade in der restlichen

Sahne schmelzen. Den Biskuitboden mit den der Länge

nach halbierten Bananen ringförmig belegen. Den Boden mit einem Tortenring

Banoffee Pie M

sündhaftes Bananen Toffee Dessert

Zutaten für 8 Portionen

1 Dose/n Kondensmilch, gezuckerte, ca 400 ml

1 Pck. Kekse, Hobnobs oder andere knusprige, 250g

75 g Butter

4 m.- große Banane(n)

1 Becher Schlagsahne, ca 280ml

Kakaopulver, optional

Koche die ungeöffnete Kondensmilchdose gute 2 Stunden in Wasser. Achte darauf, dass die Dose immer voll mit Wasser bedeckt ist, sonst kann sie explodieren! Auf keinen Fall darf die Dose vor oder während des Kochens geöffnet werden. Danach gut abkühlen lassen.

Zerbrösele die Kekse (Tipp: mit Gefrierbeutel und Teigrolle) und vermische gut mit der zerschmolzenen Butter. Richte auf einem großen Teller/flache Schale o.ä. die Keksmischung an und drücke sie zu einem Boden (ca. 0.5 - 1 cm dick) fest. Der Boden muss etwa 1 Stunde im Kühlschrank fest werden.

Wenn der Boden fest ist, verteile darauf in jeweils einer Schicht: den Toffee (das ist der Inhalt der gekochten Kondensmilchdose), dann die geschälten und in Scheiben geschnittenen Bananen und darauf die geschlagene und nur wenig gesüßte Sahne. Verschönere mit Schokopulver. Genieße (schmeckt fast noch besser, wenn der Pie ein paar Stunden steht). +

Tipps: Koche 2 oder mehr Kondensmilchdosen auf einmal. Spart die Kochzeit in Zukunft. Man muss den Toffee vor dem Verwenden nicht aufwärmen.

Soweit ich weiß, sind gekochte Kondensmilchdosen etwa solange wie die Kondensmilch haltbar.

Manchmal kristallisiert sich der Zucker im Toffee - dann ist es extra knusprig.

Butter schmelzen: Ich benutze die Mikrowelle.

Buttermenge: für diese Menge Kekse, sollte mindestens 50g Butter benutzt werden, sonst hält der Boden nicht zusammen, aber nach Geschmack kann es auch mehr als 100 g sein.

Für Partie oder individuelle Desserts: Anstatt den Boden zuzubereiten, können Toffee, Bananen und Sahne auch direkt auf die unzerstörten Kekse verteilt werden. Die Butter braucht es dann natürlich nicht.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

22.05.03 R_betson

Birnenkuchen mit Honig 4 Ei M

Zutaten für 1 Portionen

Butter für die Form
50 g Mandeln, Stifte
200 g Butter (Sauerrahmbutter), weich
4 EL Honig, fein cremig
1 Pck. Vanillezucker
1 Msp. Nelken, gemahlen
1 TL Zimt
1 Pck. Aroma (Orange)
400 g Mehl (Vollkornweizenmehl)
1 Pck. Backpulver

1 Tasse Buttermilch

300 g Birne(n)

4 Ei

1 m.- große Banane(n)
Puderzucker und Kokos

Zubereitung

Kuchenform gründlich einfetten, Mandeln einstreuen und in der ganzen Form verteilen. In den Kühlschrank stellen.

Butter zusammen mit dem Honig cremig rühren. Die Eier kräftig unterrühren, Banane mit der Gabel gut zerdrücken, zusammen mit den Gewürzen zur Creme geben und solange rühren, bis eine feincremige Masse entsteht. Mehl und Backpulver in eine Schüssel geben und abwechselnd mit der Buttermilch langsam unter den Teig rühren. Birnen waschen, entkernen und würfeln.

Zähflüssigen Teig in die Form einfüllen. Die Birnenwürfel darüber verteilen und mit der Gabel leicht unterheben. Den Kuchen in der Mitte des Ofens eine Stunde (170°C) mit Umluft backen.

Mit Puderzucker oder Kokos bestäuben.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

25.04.05 Zuckerbacher

Carrot Cake 3 Ei M

Möhrenkuchen mit Bananen auf Südafrikanische Art

Zutaten für 1 Portionen

1 Tasse/n Zucker

3 Ei

2 TL Zimt

1 Tasse/n Banane(n), zerdrückte (ungefähr 3 kleine)

½ Tasse/n Nüsse, gehackte (Mandeln, Pecans, oder Walnuesse)
1 Tasse/n Öl (Sonnenblumenöl)
1.5 Tasse/n Mehl
1 TL Natron
1 TL Backpulver
1 Tasse/n Möhre(n), fein geraspelte

Für den Guss:

½ Tasse/n Butter, weiche

100 g Quark (Magerquark)

1.5 Tasse/n Puderzucker

1 TL Buttervanille-Aroma

Wenn man keine 'cup measures' hat und umrechnen muss ist 1 Tasse = 250 ml.

Öl, Zucker und Eier schaumig rühren. Mehl, Backpulver und Natron zusammen sieben und unterrühren.

Bananen mit der Gabel zerdrücken, Möhren raspeln und zusammen mit den Nüssen unter den Teig heben. Bei 180 Grad in einer gut gefetteten 26cm (28 geht auch) Springform (Ringeinsatz) für eine Stunde backen. Wenn der Kuchen kalt ist vorsichtig quer durchschneiden.

Für den Guss, Butter und Zucker verrühren bis keine Klümpchen mehr drin sind. Quark mit Aroma vermischen. Die Buttermischung in den Quark rühren, bis alles glatt ist. Ungefähr ein Drittel auf die untere Hälfte des Kuchens streichen. Die obere Kuchenhälfte drauflegen und mit dem Rest Guss bestreichen. Mit halben Walnüssen oder Pecans verzieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

13.05.05 HeikeA

Gedeckter Bananenkuchen 3 Ei

Zutaten für 1 Portionen

150 g Butter

150 g Honig

2 EL Zitrone(n) - Schale, abgerieben, unbehandelt

Ingwer, Zimt, Nelken und Muskat, alles gemahlen

3 Eigelb

250 g Mehl (Weizenvollkornmehl)

1 TL Backpulver

3 Eiweiß

50 g Mandeln, Splitter

4 große Banane(n)

1 Zitrone(n), den Saft davon

Die Butter mit dem Honig schaumig schlagen. Die Zitronenschale mit den Gewürzen und den Eigelben zugeben. Weizenvollkornmehl mit dem Backpulver unter den Teig ziehen. Das geschlagen Eiweiß zum Schluss unterheben.

Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen. Die Hälfte des Teiges einfüllen, glatt streichen und im auf 180°C vorgeheizten Ofen 25 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Mandeln in einer Pfanne goldbraun rösten, auskühlen und mit den in Scheiben geschnittenen und mit Zitronensaft beträufelten Bananen vermischen. Den vorgebackenen Teig aus dem Ofen nehmen, mit der Bananen-Mandel-Mischung bestreuen, den restlichen Teig darauf verteilen und bei 180°C weitere 25 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

02.03.05 Debra

Giselakuchen 2 Ei M

Zutaten für 12 Portionen

1 Tasse/n Zucker

2 Eigelb

½ Tasse/n Mehl

½ Tasse/n Öl

½ Tasse/n Limonade (Fanta)

½ Pkt. Backpulver

2 Eiweiß

3 Banane(n)

Zitronensaft

½ Liter Orangensaft

2 Pkt. Tortenguss, klar

3 Becher Sahne

Sahnesteif

Zucker

Eierlikör

Mandeln, geröstete

Zubereitung

Zucker, Eigelb, Mehl, Öl, Fanta und Backpulver verrühren. Die Eiweiße schlagen und vorsichtig unterheben.

In eine Form füllen (nur den Boden fetten und mit Backpapier auslegen) und bei 200°C ca. 20 Minuten backen.

Nach dem Erkalten um den Boden einen Tortenring spannen.

Die Bananen der Länge nach halbieren, mit Zitronensaft beträufeln und auf den erkalteten Boden legen. Aus Orangensaft, Tortenguss und Zucker einen Tortenguss herstellen und auf die Bananen verteilen.

Die Sahne mit Sahnesteif und Zucker schlagen und auf dem Tortenguss verteilen.

Nachdem alles fest ist, den Tortenring abnehmen, den Kuchen mit Sahne, Eierlikör und den gerösteten Mandeln verzieren.

Tipp: Für ein eckiges Backblech die doppelte Menge des Bodens rühren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

28.02.04 pedi

Ich kenne das Rezept auch, nur in etwas abgewandelter Form:

2 ganze Eier mit 2 EL heißem Wasser und 100g Zucker schaumig schlagen, 100 g gesiebttes Mehl und 1 gestr. TL Backpulver unterheben, bei 180° C ca. 12 Minuten backen.

Nach dem Auskühlen bestreiche ich den Boden noch dünn mit roter Marmelade, das sieht beim Aufschneiden farblich schön aus gg,

und nehme statt 3 Bananen 6 Bananen (die passen auch drauf. wenn die Bananen nicht gerade riesig sind) oder auch mal eine Dose Pfirsiche in Würfel geschnitten.

Auch verwende ich nur 2 Becher Schlagsahne.

Ein Riesenvorteil bei diesem Rezept ist, dass die Bananen schön hell bleiben. Schmeckt auch sehr lecker und ist eines der Lieblingsrezepte unserer Familie.21.04.2005 15:39

Käsekuchen ohne Boden 6 Ei M

glutenfrei

Zutaten für 8 Portionen

3 Banane(n), geschält, ca 250 g

250 g Rohrzucker

6 große Ei, getrennt

1 Tüte/n Vanillezucker, Bourbon

2 Prisen Meersalz

8 EL Mais, gemahlen

150 g Haselnüsse, gemahlen

100 g Mandeln, süße, gemahlen

12 Mandeln, bittere, gemahlen

1 kg Quark (Magerquark)

Zubereitung

Bananen zu Mus pürieren +, bis auf Eiweiß, alle Zutaten zusammen mischen.

Eiweiß mit einer Prise Salz sehr steif schlagen + vorsichtig unter den Teig heben. In eine mit Backpapier ausgelegte 28 cm \AA Springform gießen, wer nur kleine Eier nimmt, kommt auch mit 26 cm \AA Springform aus.

Ca 80 min bei 160 ° C Umluft ohne vorheizen backen, unterste Rille, ein leeres Blech rein (zur Schonung des Backofens, falls es überläuft), + gleich darüber auf den Rost stellen.

Sonst ca. 60 min bei ca. 180°C mit Ober- + Unterhitze, vorheizen.
Eigenes Rezept.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

10.03.05 Hans60

Kirsch Nuss Kuchen

vegan und sehr einfach

Zutaten für 1 Portionen

125 g Mandeln oder Haselnüsse, gemahlen

250 g Mehl (Vollkornmehl)

2 TL Kakaopulver

1 Pck. Vanillezucker

1 Pck. Backpulver (Weinstein Backpulver)

50 g Rohrzucker

250 ml Soja - Milch

2 Banane(n)

1 Glas Schattenmorellen

Fett für die Form

Zubereitung

Die trockenen Zutaten vermischen. Sojamilch unterrühren und den Teig in eine gefettete Springform füllen. Mit Bananenscheiben und den gut abgetropften Kirschen belegen.

Bei 175°C 75 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

07.12.04 Nicoleherold

Hallo Nicole!

Hm, wenn ich den Kuchen 75 min. gebacken hätte, wäre er garantiert staubtrocken gewesen! Ich habe ihn bei oben angegebener Temperatur etwa 45 min. gebacken, das hat allemal gereicht!

Da ich keine Kirschen zu Hause hatte, habe ich Mango-Streifen genommen... War nicht schlecht.

Aber die Bananen waren mir zu trocken. Die werde ich wohl das nächste Mal unter den Teig mischen!
LG Melanie 07.02.2005 16:00

Kokosnussstollen 1 Ei M

Zutaten für 12 Portionen

Für den Teig:

500 g Mehl
42 g Hefe
100 g Zucker

125 ml Milch, lauwarm

1 Ei

100 g Kokosraspel

150 g Butter

Für die Füllung:

100 g Backpflaumen
100 g Aprikose(n), getrocknet
1 kleine Banane(n)
100 g Marzipan - Rohmasse
50 g Mandeln, grobgehackt
50 g Haselnüsse, grobgehackt
50 g Kokosraspel

100 g Sahne

Zubereitung

Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde eindrücken. Hefe hineinbröckeln, mit 1 TL Zucker und 3 EL lauwarmem Wasser anrühren und mit etwas Mehl bestäuben. Diesen Vorteig zugedeckt 10 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Alle übrigen Teigzutaten hinzufügen und zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen.

Für die Füllung das Trockenobst klein schneiden, Banane zerdrücken und mit Marzipanrohmasse, Mandeln, Haselnüssen, Kokosflocken und Sahne gut vermengen.

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Teig auf bemehlter Arbeitsfläche zu einem Rechteck formen und auf einer Seite flachdrücken. Die Marzipan-Nuss-Masse gleichmäßig darauf verteilen. Die dickere Teighälfte auf die dünnere klappen und den Stollen auf ein

mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Den Stollen in den Ofen geben und ca. 40 Minuten backen.
Den Stollen noch heiß mit Butter bepinseln und dann in Kokosflocken wälzen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 10 Minuten
29.01.02 Kado

Maiskuchen V

glutenfrei / milchfrei / Eifrei

Zutaten für 1 Portionen

250 g Mais, gemahlen

5 Mandeln, gemahlen, bittere

1 Prise Salz

8.5 g Backpulver, ca 1,5 TL Weinsteinbackpulver

1 EL Kakaopulver ohne Zucker, bis 2 EL

250 g Banane(n), geschälte + püriert

2 TL Süßstoff, flüssigen

3 EL Rum, 54 %

Wein, rot, trockenem

Zubereitung

Trockene Zutaten vermischen. Bananen + Süßstoff + Rum bis 500 ml mit trockenem Rotwein auffüllen, zu der trockenem Massen gießen, alles vermischen + in eine kleine mit Backpapier ausgelegte Königskuchenbackform geben.

Ca. 60 min bei 160°C Umluft ohne vorheizen backen. Ohne Umluft ca. 20 - 30°C mehr, dann vorheizen + ca. 45 min backen.

PS: Bitte unbedingt die Flüssigkeitsangabe beachten, bei weniger wird es krümelig. Es sollte auch frisch gem. Mais verwendet werden. Durch die Mandeln erhält es ein wenig den Marzipangeschmack, lecker.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
01.03.05 Hans60

Mango Bananen Kuchen 3 Ei

Zutaten für 12 Portionen

1 Mango(s), reif (150 g Fruchtfleisch)

2 Banane(n), reif (300 g Fruchtfleisch)

3 Ei

Für den Teig:

100 g Butter
120 g Zucker
1 Prise Salz
270 g Mehl (Weizenmehl)
50 g Mehl (Vollkornweizenmehl)
2 TL Backpulver
30 g Kokosraspel

Zubereitung

Zum Vorbereiten Mango schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Bananen in Stücke schneiden. Eier und Bananen miteinander pürieren.

Für den Teig Butter geschmeidig rühren. Nach und nach Zucker und Salz unterrühren. Bananenpüree nach und nach unterrühren. Weizen- und Vollkornmehl, Backpulver und Kokosraspel mischen, portionsweise auf mittlerer Stufe unterrühren. Mangowürfel unterheben.

Teig in eine Springform (Durchmesser 20 cm, Boden gefettet) füllen. Bei etwa 180°C (Ober-/Unterhitze) bzw. bei etwa 160°C (Heißluft) ca. 45 Minuten backen.

Den Kuchen aus der Form lösen und erkalten lassen. Nach Belieben mit Puderzuckerglasur besprenkeln.

TIPP: Die Mango kann auch durch eine reife Papaya ersetzt werden.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

07.04.03 cj1967

Maulwurfkuchen 4 Ei M

Zutaten für Portionen

4 Ei

180 g Zucker
½ Pkt. Vanillezucker
180 g Mehl
1 TL Kakaopulver
1 TL Backpulver

Für die Füllung:

200 g Quark

150 g Zucker

4 Banane(n)

60 g Schokoladenraspel

3 Blatt Gelatine, weiß

500 ml Schlagsahne

Die Eier sorgfältig trennen. Eigelbe, 4 EL Wasser mit dem Mixer schaumig rühren. Nach und nach Zucker sowie Vanillinzucker einrieseln lassen. So lange schlagen, bis eine cremige Masse entsteht. Das Eiweiß steif schlagen und auf die Eigelb-Zucker-Masse geben. Mehl, Kakao und Backpulver mischen, auf den Eischnee sieben. Alles mit einem Schneebesen vorsichtig unterheben. Springform fetten und mit Mehl bestäuben. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Masse in die Springform füllen, glatt streichen, 25-30 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen. Boden mit Hilfe eines Löffels 0,5 cm tief aushöhlen. Dabei einen Rand stehen lassen. Kuchenbrösel in eine Schüssel geben.

FÜLLUNG:

1 Banane schälen, zerdrücken. Mit Quark, Zucker, Schokoraspeln mischen. Gelatine einweichen, auflösen. Unter die Quarkmasse rühren, 20 Min. kühlen. Sahne steif schlagen, unterheben. 3-4 Bananen schälen, längs halbieren, mit der flachen Seite nach unten auf den ausgehöhlten Boden legen. Bananencreme kuppelartig aufstreichen. Die übrig gebliebenen Kuchenbrösel aufstreuen und leicht andrücken.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.
03.05.01 Dine

Mexikanischer Bananenkuchen 2 Ei M

Pastel de Plátano

Zutaten für 6 Portionen

½ Tasse/n Butter, weiche

- 1 Tasse/n Rohrzucker
- 2 Banane(n), püriert

2 Eigelb

2 Eiweiß, geschlagen

- 1 TL Zitrone(n) - Schale, gerieben
- ½ TL Zimt
- 45 g Nüsse, gehackt
- ¾ Tasse/n Mehl, gesiebt
- 1 TL Backpulver
- Butter, für die Form
- Semmelbrösel, für die Form

1 Becher Sahne

Puderzucker

Nüsse, gehackt, für die Dekoration

Das Eiweiß vom Eigelb trennen, mit höchster Stufe des Handrührgerätes steif schlagen und kurz zur Seite stellen. Die Butter, Zucker, pürierte Bananen und zwei Eigelb mit dem Handrührgerät (Stufe 2) kräftig verarbeiten. Die gehackten Nüsse, die geriebene Zitrone und den Zimt hinzugeben, weiterrühren.

Mehl und Backpulver mischen und über die Eimasse sieben. Gut verrühren. Abschließend das steif geschlagene Eiweiß mit dem Schneebesen vorsichtig unterheben. In einer gut ausgebutterten Kastenform (mit Semmelbrösel ausgekleidet) den Teig füllen und bei 175°C ca. 1 Stunde im vorgeheizten Ofen backen. Den Kuchen evtl. mit Alufolie abdecken, wenn er oben zu dunkel wird.

Sahne mit dem Puderzucker verschlagen und über den Kuchen geben. Mit gehackten Nüssen bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

26.10.04 monimex

Hallöle!

Habe den Kuchen heute gebacken. Er ist sehr feucht und extrem süß, aber trotzdem super lecker!!!

LG, Monja ;o) 8.11.2004 00:01

Mikadokuchen 2 Ei M

Zutaten für 16 Portionen

2 Ei

80 g Zucker

60 g Mehl

20 g Kakaopulver

½ Pck. Backpulver

5 Banane(n)

1 Pck. Tortenguss

¼ Liter Apfelsaft

1 Becher Sahne

2 Pck. Gelatine

1 Tafel Schokolade, (am besten Zartbitter)

1 Pck. Kekse (Mikadostäbchen - Keks mit Schoko)

Zubereitung

Eier, Zucker, Mehl, Kakao und das Backpulver zu einem Biskuit verarbeiten. 15 Min. backen. Die Bananen schälen, quer schneiden, auf den Biskuit legen und den Tortenguss mit dem Apfelsaft aufkochen und über die Bananen gießen. Auskühlen lassen und die Hälfte der Gelatine unter 2 Bechern Sahne steif schlagen. Die Masse auf die Bananenschicht streichen. 1/2 Becher Sahne mit Gelatine aufkochen und die Schokolade darin schmelzen lassen. Die noch warme Masse mit einem Tortenring auf die Sahne schicht gießen. Wenn der Kuchen fest ist Sahne-Tupfen und jedes 2. Stück mit Mikadostäbchen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

11.01.03 jule_r

Müsli Kuchen 3 Ei M

Zutaten für 16 Portionen

125 g Butter oder Margarine

3 Ei

6 EL Milch

60 g Zucker

1 Vanillezucker

1 Prise Salz

200 g Mehl

½ Pkt. Backpulver

200 g Müsli

4 EL Schokoladenraspel

2 EL Puderzucker

2 Banane(n)

1 Apfel

½ Zitrone(n), abgeriebene Schale

Zubereitung

Fett schaumig rühren. Zucker, Vanillezucker, Salz, Zitronenschale und nach und nach die Eier unterrühren. So lange rühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Mehl und Backpulver mischen, unterrühren. Milch, Müsli, Schokolaspeln, zerdrückte Bananen und geriebener Apfel unterziehen. Die Backform (Kastenform von 20 cm Länge) mit Fett austreichen. Den Teig einfüllen, leicht glattstreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175°C/Gasherd: Stufe 2) 80-90 Minuten backen. Die Teigoberfläche nach 15 Minuten Backzeit der Länge nach mit einem Messer einschneiden. Kuchen aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und auf ein Kuchengitter stürzen. Völlig auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
08.07.04 Nell1

Rhabarber Bananenkuchen M

Zutaten für 20 Portionen

750 g Rhabarber
225 g Zucker
150 g Margarine
550 g Mehl
1 Pkt. Vanillezucker

150 g Quark (Magerquark)

5 EL Milch

5 EL Öl
1 Prise Salz
1 Zitrone(n), unbehandelt, davon die Schale
1 Pkt. Backpulver
750 g Banane(n)
2 EL Zitronensaft

Zubereitung

Rhabarber putzen und in dicke Scheiben schneiden. 2 EL Zucker darüber streuen und etwas ziehen lassen. Fett schmelzen. 250 g Mehl, 125 g Zucker und Vanillinzucker mit dem flüssigen Fett zu Streuseln verkneten. Quark, restlichen Zucker, Milch, Öl, Salz und Zitronenschale verrühren. Übriges Mehl und Backpulver mischen, und unter die Quarkmasse kneten. Teig dünn auf einem gefetteten und mit Paniermehl ausgestreuten Backblech ausrollen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Bananen schälen, in Scheiben schneiden, im Zitronensaft wenden und mit den Rhabarberscheiben auf dem Teig verteilen. Streusel über die Früchte streuen. Im Backofen 200 Grad ca. 35 - 40 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
06.05.02 Fabienne

Rumkuchen 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

1 Tasse/n Zucker
½ TL Salz
1 TL Natron
2 Tasse/n Mehl

½ Tasse/n Butter

2 Ei

¼ Tasse/n Buttermilch

1 Tasse/n Banane(n) - Brei (pürierte Banane)

1 TL Vanille

2 TL Rum, (am besten dunklen)

Für die Sauce:

¼ Tasse/n Butter, zerlassene

0.33 Tasse/n Puderzucker

¼ Tasse/n Rum, (am besten dunklen)

Zubereitung

Die Kuchenzutaten zu einem Teig vermengen, in eine gebutterte und gemehlte Form geben und bei 180°C backen, bis er eine schöne Farbe bekommen hat.

Die zerlassene Butter, den Puderzucker und den Rum zu einer Sauce verrühren und damit den ausgekühlten Kuchen überziehen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

20.05.03 Ronomu

Schoko Bananen Kuchen 3 Ei M

130 g Zartbitter-Kuvertüre

400 g Mehl

1 Pack. Backpulver

400 g Bananen

100 g Butter oder Margarine

175 g Puderzucker

50 g Honig

30 ml Rum

3 Ei

1/2 TL Zimt

5 El. Milch

Fett für die Form

2 El. Rum; bis zur Hälfte mehr

100 g Puderzucker

3 El. Kokos-Chips; evtl. mehr

ersatzweise Kokosraspel zum Bestreuen

Etwa die Hälfte der Kuvertüre im Wasserbad schmelzen, leicht abkühlen lassen. Mehl und Backpulver mischen, Bananen schälen und zerdrücken. Übrige Schokolade hacken.

Butter oder Margarine mit der abgekühlten Schokolade, dem Puderzucker, Honig, Rum und den Eiern schaumig schlagen. Bananen, Mehl, Zimt und die Schokoladenstücke unterrühren. So viel Milch zugeben, bis der Teig schwer reißend vom Löffel fällt.

Eine Springform mit Kranzform-Einsatz gründlich fetten. Den Teig einfüllen und im Ofen bei 175 Grad C (Gas: Stufe 2) etwa 80 Minuten backen.

Den Kuchen in der Form abkühlen lassen, auf einen Gitterrost stürzen und vollständig auskühlen lassen. Aus Rum und Puderzucker einen dünnen Guss rühren. Kuchen dünn damit überziehen, mit leicht gerösteten Kokos-Chips (oder Kokosraspeln) bestreuen.

: 1 Kuchen ergibt ca. 20 Stücke.

: Pro Stück: 260 kcal/1100 kJ

Schokoladen Bananen Kuchen 4 Ei M

Zutaten für 16 Portionen

4 große Ei

200 g Butter, Zimmertemperatur

250 g Mehl

200 g Zucker

1 Pkt. Vanillezucker

½ Zitrone(n), die Schale

1 EL Rum oder Rumaroma

1 TL Salz

½ Pkt. Backpulver

150 g Schokolade (Kochschokolade)

2 reife Banane(n)

1 EL Öl, neutrales

Zubereitung

Eidotter und Eiweiß trennen. Eidotter mit der weichen Butter gut verrühren und dann den Zucker, Vanillezucker und das Salz ebenfalls unterrühren. Die ganze Masse ca. 10 - 15 min mixen. Die Schokolade im Wasserbad mit dem Öl zum Schmelzen bringen, dann kurz abkühlen lassen und den Rum unterrühren. Die Schokolade zur Teigmasse dazu geben. Die Bananen pürieren und ebenfalls unterrühren. Nachdem die Masse gut gemixt

wurde, zum Schluss das Mehl und das Backpulver dazugeben und nur kurz verrühren. Dann den Eischnee steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben. Den Teig am besten in einer ausgefetteten und Mehl bestäubten Kranzform bei 180 Grad ca. 45 min backen. Den fertigen Kuchen vorsichtig aus der Form nehmen, weil er sehr flaumig ist.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
03.05.04 msass

Schokoladen Rum Kuchen

glutenfrei / milchfrei / Eifrei / sojafrei

Zutaten für 18 Portionen

- 5 Banane(n), ca 500 g, geschält gewogen
- 200 g Mandeln, süße, gemahlen
- 3 Mandeln, bittere, gemahlen (kann auch wegfallen)
- 3 Tasse/n Mais, gemahlen (ca 450 g)
- 5 EL Kakaopulver, (ohne Zucker)
- 2 TL Koriander, gemahlen
- 1 Prise Meersalz
- Zitronensaft, wer will
- 2 Tüte/n Backpulver, Weinsteinbackpulver
- 2 Tasse/n Mineralwasser, kohlensäurehaltiges
- 1 Tasse/n Rum, 54 % (1 Tasse ca 200 ml)

Zubereitung

Bananen vermanschen. Die trockenen Zutaten miteinander vermischen. Rum + Wasser zum Mus geben, leicht vermischen, trockene Zutaten dazu, gut verrühren.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenform gießen, glatt streichen.

Bei 170°C Umluft OHNE vorheizen in der 2. Schiene von unten ca. 70 min backen, eine Nadelprobe machen - ich habe noch 20 min mehr gebacken. Aus dem Ofen nach ca. 5- 10 min, dann auf ein Kuchenrost stürzen, Backpapier vorsichtig lösen, auskühlen lassen.

Mir war er auch süß genug.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
26.10.04 Hans60

Hallo, war etwas überrascht von der ungewöhnlichen Zusammensetzung. Hab mich dann mal dran gewagt: das Ergebnis war eher enttäuschend. Mein Geschmack, und der meiner Mitprobierer war es nicht. Schmeckt nicht wirklich nach Kuchen. Sehr ungewöhnlich....

13.02.2005 20:44

Trauben Nuss Kuchen M

Glutenfrei

Zutaten für 12 Portionen

1250 g Quark

300 g Rohrzucker
250 g Walnüsse
12 Blatt Gelatine
1 Pck. Vanillezucker, Natur oder
½ TL Vanille - Pulver, Natur
2 Banane(n)
1000 g Weintrauben
1 Zitrone(n), den Saft
½ Zitrone(n) - Schale, abgeriebene
1 Prise Meersalz

Zubereitung

Gelatine nach Anleitung vorbereiten, + mit den übrigen Zutaten vermischen, zum Anziehen der Masse 10-15 min in den Kühlschrank. Die Masse umrühren + in eine 24 cm mit Backpapier ausgelegte Springform geben, glatt streichen, zum Verfestigen am besten über Nacht, sonst eben ein paar Stunden.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
: 19.09.03 Hans60

Vegane Lebkuchen

Luftgetrocknet, oder im Backofen bei nicht mehr als 40° trocknen

Zutaten für 1 Portionen

1000 g Mandeln
300 g Haselnüsse, gehackte
200 g Banane(n), getrocknete
200 g Äpfel, getrocknete
6 EL Zimt
1 TL Vanille
1 TL Nelken
½ TL Muskat
1 TL Kardamom
3 EL Kakaopulver

200 ml Wasser
1 Limette(n)

Zubereitung

Die Mandeln, gehackte Haselnüsse, Äpfel und Bananen in eine Schüssel geben und vermengen. Danach die Gewürze hinzu und wieder gut vermengen. Jetzt noch eine Limette entsaften und dazu geben. Nach und nach etwas Wasser beimengen, etwa soviel, bis die Masse knetbar wird. In der Luft die Lebkuchen formen und auf die Bleche drücken. Die Lebkuchen werden über Nacht bei 40° langsam getrocknet.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
14.11.04 Cielito

Weihnachtlicher Bananenkuchen 4 Ei

Zutaten für 12 Portionen
4 Banane(n), vollreif, ca. 700 g
1 Zitrone(n), den Saft

150 g Butter

2 EL Honig
1 Msp. Salz
2 Msp. Vanillezucker
2 TL Lebkuchengewürz

4 Ei

250 g Mehl (Dinkelvollkornmehl oder Weizenvollkornmehl)
2 TL Backpulver
3 EL Mandeln, in Blättchen
1 EL Honig zum Bestreichen
1 EL Butter zum Bestreichen

Zubereitung

Drei Bananen mit 3/4 des Zitronensaftes zusammen zerdrücken. Das Fett mit dem Honig, dem Salz, der Vanille und dem Lebkuchengewürz schaumig schlagen. Nach und nach die Eier und das Bananenmus einrühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und unterrühren, bis ein dicker, zäher Teig entstanden ist. Eine Springform gut einfetten oder mit Backpapier auslegen.

Die letzte Banane längs aufschneiden und strahlenförmig auf den Kuchen legen. Jetzt mit dem restlichen Zitronensaft bestreichen und mit den Mandelblättchen bestreuen.

Den Kuchen bei 200 °C (Heißluft ca. 180°C) ca. 30 bis 40 Minuten backen. (wird er zu lange gebacken, wird er eher trockener).

Den Kuchen ca. 10 bis 15 Minuten in der Form auskühlen lassen, aus der Form lösen und mit der Butter/Honigmischung bestreichen (dafür die Butter schmelzen, abkühlen und mit Honig mischen).
Den Kuchen am besten einen Tag durchziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.
28.01.02 biene34

Backwaren Muffeins

Banana Fudge Brownies 4 Ei M

Zutaten für 1 Portionen

1 Tasse/n Frischkäse
2 Tasse/n Zucker
4 Ei, verquirlt
3 Banane(n), sehr reif & zerdrückt
¾ Tasse/n Kakaopulver
2 Tasse/n Mehl
½ TL Salz
1 TL Backpulver
1 Pck. Vanillezucker

Zubereitung

Backofen auf 175 Grad vorheizen. Eine eckige Backform (22 x 33 Zentimeter oder ähnlich) einfetten. Frischkäse und Zucker mit dem Mixer gründlich verrühren, dann die Eier nach und nach unterrühren. Zuletzt die Bananen einrühren.

Die trockenen Zutaten vermischen und in den Teig rühren, nicht zu sehr schlagen. Masse in die Kuchenform geben und etwa 45 Minuten lang backen. Mindestens 15 Minuten erkalten lassen und dann in kleine Vierecke schneiden.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
14.06.05 Dragonfly-Lady

Banana Schokolade Marzipan Muffins 2 Ei M

Zutaten für 2 Portionen
70 g Butter oder Margarine
2 Banane(n)

75 g Kuvertüre (Zartbitter)

150 g Joghurt

2 Ei

1 TL Zimt

1 EL Honig

75 g Marzipan

1 Pck. Vanillezucker

100 g Zucker

250 g Mehl

1 Pck. Backpulver

50 g Kokosraspel, Flocken

Zubereitung

Zuerst die Butter und die Schokolade im Wasserbad erwärmen, bis sie geschmolzen sind. Parallel den Ofen vorheizen auf 200°C (Umluft 180°C, Gas Stufe 3-4). Bananen schälen in eine Schüssel geben, hinzukommen nach und nach die Eier, der Joghurt, die geschmolzene Butter und Schokolade, Zimt, Honig und das gebröselte Marzipan. Das Ganze mit einem Pürierstab pürieren.

In eine weitere Schüssel kommen der Zucker, Vanillezucker, Mehl, Backpulver und die Kokosflocken. Nun wird die flüssige Masse bis zum vollständigen Durchmischen unter die trockene Mehlmischung gerührt. Nur bis zur vollständigen Verbindung rühren (sonst bleibt die Substanz nicht locker).

Nun in die Muffinformen kleine Papierförmchen setzen (oder einfetten, macht aber mehr Arbeit) mit einem Löffel den Teig bis knapp zur Oberkante der Mulden einfüllen und für 25 Minuten backen. Dann 5 Minuten ruhen lassen, aus den Mulden lösen und ab damit auf ein Kuchengitter. Wer mag, kann zusätzlich noch Schokoglasur aufbringen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

02.12.04 BlackColours

Bananen Ananas Muffins 2 Ei

Zutaten für 24 Portionen

125 g Butter

2 Ei

150 g Zucker

2 Msp. Salz

350 g Mehl

2 TL Backpulver

1 Dose/n Ananas
40 g Ananas, in Stücken, kandierte
2 Banane(n), mittelgroße
30 g Chips (Bananenchips)
50 g Rosinen
1 TL Kakaopulver
3 TL Zucker, feiner

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Butter leicht bräunen und abkühlen lassen. Dann mit den Eiern, Zucker und Salz schaumig rühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, zur Butter-Ei-Mischung sieben und alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten. Den fertigen Teig auf zwei Schüsseln verteilen. Die Ananasscheiben klein schneiden, ebenso die kandierten Ananasstücke. Die Ananasstücke in eine Teigschüssel geben und mischen. Die Bananen grob mit einer Gabel zerdrücken, die Bananenchips zerkrümeln. Beides mit den Rosinen in die andere Teigschüssel geben und mischen. Die Teige getrennt in 24 Papierförmchen füllen. Die Muffins im Backofen (Mitte) etwa 20 Minuten backen. Noch warm leicht mit Kakaopulver und Zucker bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
18.07.02 Simone Hefner

Bananen Erdbeermuffeins 2 Ei M

Zutaten für 12 Portionen

2 Banane(n)
250 g Erdbeeren
300 g Mehl
1 TL Backpulver
½ TL Natron

2 Ei

100 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker

120 g Butter

140 ml Buttermilch

Zubereitung

Backofen auf 190 °C vorheizen.

Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Erdbeeren waschen und in kleine Stückchen schneiden. Mehl, Backpulver und Natron in einer Schüssel vermischen. In einer zweiten Schüssel Eier, Zucker, Vanillezucker, Butter, Bananenmus und Buttermilch schaumig schlagen. Mehlgemisch und Erdbeerstückchen unterrühren.
Teig in die Muffinförmchen füllen und ca. 20 - 25 Minuten backen.

Brennwert p. P.: 250

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

13.04.05 Lari

Bananen Haselnuss Schoko Muffins 3 Ei M

Zutaten für 12 Portionen

3 Banane(n)

200 g Mehl

1 Pck. Backpulver

100 g Haselnüsse, gemahlene

50 g Schokolade (geraspelte Blockschokolade)

1 TL, gestr. Zimt

180 g Butter oder Reform Pflanzencreme mit Butteraroma

220 g Zucker

1 Pck. Vanillezucker oder 1 EL selbstgemachten Va. Zucker

3 Ei

100 g Stärkemehl (Maizena)

Zubereitung

Backofen auf 190 Grad vorheizen und das Muffinblech einfetten. Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Mehl, Stärkemehl, Backpulver, Haselnüsse, Schokolade und Zimt in einer Schüssel vermischen. In einer anderen Schüssel, Fett, Zucker, Vanille Zucker nach und nach die Eier, zum Schluss die Bananen unter rühren. Die Mehlmischung unterrühren und alles in die Muffinformen geben. Ca. 20 - 25 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

21.10.03 Hermine

Bananen Joghurt Muffins 2 Ei M

Zutaten für 12 Portionen

75 g Butter

2 Banane(n)

150 g Joghurt

2 Ei

250 g Mehl

3 TL Backpulver

100 g Zucker

1 Pck. Vanillezucker

½ TL Zimt

1 Prise Salz

50 g Kokosraspel

Butter zerlassen, etwas abkühlen lassen, Backofen auf 200°C (Umluft 180°C, Gas Stufe 3-4) vorheizen.

1 Banane schälen, grob zerkleinern und zusammen mit dem Joghurt pürieren. Anschließend langsam die flüssige Butter, danach die beiden Eier untermischen.

In einer zweiten Schüssel Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillinzucker, Salz, Zimt und Kokosflocken (2 TL als Deko zurückbehalten) gut mischen.

Joghurtmischung - am besten mit einem Holzlöffel - langsam unter die Mehlmischung rühren, gerade so lange, dass alle Zutaten gerade miteinander verbunden sind.

Die zweite Banane schälen, in kleine Würfel schneiden und vorsichtig unter den Teig heben.

Ein Muffinblech fetten, den Teig auf die Mulden verteilen und zurückbehaltene Kokosflocken darüber streuen. Das Blech in den heißen Ofen schieben und die Muffins 25-30 Minuten backen bis sie oben aufreißen. Aus dem Ofen nehmen und noch weitere 5 Minuten in der Form ruhen lassen. Danach aus den Mulden lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

20.11.02 DirkDUS

Gutes Rezept. Ich habe es etwas abgeändert und noch Schokoladenpudding in die Muffins gegeben und eine Schokoglasur gemacht und dafür die Kokosflocken weggelassen. Der Teig ist lecker und mit den Bananen auch super saftig. 24.02.2003 19:29

Finde die Muffins auch ganz gut, würde nur demnächst mehr Zucker verwenden. Die Kokosflocken machen die Muffins noch saftiger.

18.06.2003 11:29

Ein tolles Rezept! Habe es innerhalb von drei Tagen gleich zweimal gemacht und war beide Male begeistert: Die Muffins sind wunderbar saftig und nicht zu süß (wer es also süßer mag, sollte mehr Zucker verwenden). Ich habe die Bananen beide püriert, zusammen mit dem Joghurt und den Eier, so werden die Muffins wunderbar locker. Vielen Dank!

04.09.2003 13:40

Hallo

Super-Rezept, mit Jogurt werden die Muffins immer lockerer ,lassen sich auch gut ein ,zwei Tage aufheben (Tuppadose) vielen Dank.27.11.2003
23:21

Hallo habe gerade die Muffin gebacken. Also ich habe auch gleich beide Bananen zerdrückt und mit dem Jogurt gemischt. Habe auch etwas mehr Zucker genommen. Und ich muss sagen die Muffins sind gut auch weil sie keinen Guss haben sind sie etwas leichter auch gut für den Sommer. Aber ich denke das man auch ein Schokolade oder Zitronenguss darauf machen kann .Jeder wie er es halt mag.

LG Adriana 16.04.2004 15:01

Klasse Rezept!

Ich habe die Muffins allerdings mit Vollkornmehl + Vanillepuddingpulver und aus Mangel an Kokosraspel mit Schokostückchen gebacken. Sie sind schön aufgegangen und schmecken ausgesprochen gut.

23.02.2005 15:35

Bananen Muffins 4 Ei

Zutaten für 6 Portionen

100 g Butter, weich

170 g Zucker

4 Ei

50 ml Öl (kein Olivenöl)

2 Banane(n), sehr reif, sie sollten schon braune Flecken haben

2 EL Zitronensaft

250 g Mehl

2 TL Backpulver

1 EL Butter

3 EL Nüsse, gehackt, am besten Walnüsse

2 EL Ahornsirup, notfalls Honig

Zubereitung

Butter mit Zucker schaumig rühren, Eier einzeln untermischen, weiterrühren und Öl zugeben. Bananen zerdrücken, mit Zitronensaft mischen. Mehl mit Backpulver sieben, mit Bananen zum Teig geben, alles kurz durchrühren. Teig in Muffinförmchen füllen.

Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen, Ahornsirup und Nüsse hinzufügen, ca. 2 Minuten schmoren lassen, damit etwas Flüssigkeit verdampft, aber nicht anbrennen lassen. Auf den Muffins verteilen.
Muffins bei 170 Grad (Heißlufttherd) oder 180 Grad (Ober-/Unterhitze) 25-30 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
11.05.05 aschpazi

Bananen Muffins mit Cornflakes 3 Ei M

Zutaten für 12 Portionen

125 g Mehl (Weizenmehl)

1.5 TL Backpulver

110 g Rohrzucker

3 Ei (Größe M)

1 Pck. Zitrone(n) - Schale, gerieben, oder Orangenfrucht

75 g Butter, zerlassen

125 g saure Sahne

3 Banane(n)

1 EL Zitronensaft

150 g Cornflakes, zerdrückt

50 g Schokolade (Zartbitter)

Zubereitung

Für den Teig Mehl, Backpulver und 100 g Zucker vermengen. Eier, Zitronenschale oder Orangenfrucht, Butter und Sahne hinzufügen und verrühren.

2 Bananen schälen und in Scheiben in eine Schale schneiden, Zitronensaft hinzufügen und zerdrücken. 100 g der zerdrückten Cornflakes und die zerdrückten Bananen unter den Teig rühren. Den Teig in 12 Muffinformen füllen. Zum Bestreuen die restlichen Cornflakes mit dem restlichen Zucker mischen und auf den Teig streuen. Anschließend 30 Minuten im vorgeheizten Umluftofen bei 160-180°C backen.

Die Muffins nach der Backzeit ca. 10 Minuten auskühlen lassen und aus den Formen lösen. Nach ca. 20 Minuten weiterem Auskühlen können die Muffins nach Belieben mit der Zartbitterschokolade und einer in Scheiben geschnittenen Banane verziert werden.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
28.02.05 junges_gemüse

Bananen Nutella Muffins 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

2 kleine Banane(n)

250 g Mehl

2 TL Backpulver

½ TL Natron

50 g Schokostreusel

1 Ei

120 g Zucker

80 ml Öl, neutrales

150 g Nutella

100 ml Milch (Bananenmilch)

Zubereitung

Backofen auf 190 °C vorheizen und Muffinblech gut einfetten.

Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Mehl, Backpulver, Natron und Schokostreusel in einer Schüssel vermischen. In einer zweiten Schüssel Ei, Zucker, Öl, Nutella, Bananenmilch und Bananenmus schaumig schlagen. Mehlgemisch dazugeben und unterrühren.

Teig in die Förmchen füllen und ca. 20 - 25 Minuten backen.

Das war's!!!!!!!!!!!!

P.S.: Das Menge der Zutaten ist für ein Muffinblech (12 Förmchen) gerechnet!!!!

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

31.12.04 loslechos

Bananen Schoko Muffins 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

200 g Mehl

2 TL Backpulver

½ TL Natron

½ TL Zimt

3 EL Kakaopulver

1 Ei

175 g Zucker, braun

100 ml Öl, neutral

125 g Buttermilch

3 Banane(n), reife

Zum Verzieren:

200 g Kuvertüre, Zartbitter

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Das Mehl in eine Schüssel sieben und mit Backpulver, Natron, Zimt und Kakaopulver vermischen. In einer weiteren Schüssel das Ei aufschlagen und leicht verquirlen. Dann Zucker, Öl und die Buttermilch zum Ei dazugeben und vermischen. Bananen schälen, zerdrücken und unterheben. Zuletzt die Mehlmischung zufügen und vorsichtig unterheben. Muffins-Papierförmchen in die Blech-Vertiefungen geben und den Teig einfüllen. Im Backofen 20-25 Min. goldgelb backen. Im Blech 5 Min. ruhen lassen, dann abgekühlt mit Kuvertüre verzieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

09.11.01 Meike

Bananenmuffeins mit Walnuss Topping 4 Ei

Zutaten für 6 Portionen

Für den Teig:

100 g Butter, weiche

170 g Zucker

4 Ei

50 ml Öl, (Pflanzen- oder Sonnenblumenöl)

2 Banane(n), reife, sie sollten schon braune Flecken haben

2 EL Zitronensaft

250 g Mehl

2 TL Backpulver

1 EL Butter, für das Topping und

3 EL Walnüsse, gehackte

2 EL Sirup (Ahornsirup)

Zubereitung

Butter mit Zucker schaumig rühren, Eier einzeln untermischen, weiterrühren und Öl zugeben.

Bananen fein zerdrücken, mit Zitronensaft mischen. Mehl mit Backpulver sieben, mit Bananen zum Teig geben, alles kurz durchrühren. Teig in Muffinförmchen füllen. Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen, Ahornsirup und Nüsse hinzufügen, ca. 2 Min. schmoren lassen, damit etwas Flüssigkeit verdampft, aber nicht anbrennen lassen.

Auf den Muffins verteilen. Muffins bei 170 Grad (Heißlufttherd) oder 180 Grad (Ober- Unterhitze) 25 - 30 Min. backen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
19.02.05 aschpazi

Bananenmuffins

für Allergiker, Eifrei, milchfrei

Zutaten für 12 Portionen

300 g Mehl
3 Banane(n), reife
60 ml Öl
100 g Zucker
2 TL Backpulver
1 TL Salz
Rosinen

Zubereitung

Bananen zerdrücken, mit Zucker und Öl schaumig rühren. Mehl, Backpulver und Salz dazugeben, gut verrühren. Zum Schluss die Rosinen unterrühren.

In gut gefettete oder mit Papierförmchen ausgelegte Muffinform (für 12 Muffins) geben und etwa 25 Minuten bei 180 Grad backen.

(Geht auch gut mit Hälfte Vollkornmehl, Hälfte Weißmehl. Dann braucht man aber etwas mehr Backpulver und sie gehen nicht ganz so weit auf. Dafür sind sie dann aber super saftig.)

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
19.06.05 koesti

Gefüllte Bananen Kakao Muffins 2 Ei M

Zutaten für Portionen

1 Pck. Cremepulver für Paradiescreme Banane

300 ml Milch

Schokolade (geraspelte Blockschokolade)

2 Ei

125 g Margarine

8 EL Milch

250 g Mehl

125 g Zucker

½ Pck. Vanillezucker
½ Pck. Backpulver
6 EL Kakaopulver
2 EL Zucker
1 reife Banane(n)

100 g Kuvertüre, Zartbitter

Zubereitung

Muffinform ausfetten und ins Tiefkühlfach stellen. Dann Backofen auf 200° C vorheizen. Teig bereiten: Eier schaumig schlagen, Milch, Margarine, Zucker und Vanillezucker hinzugeben. Dann Mehl und Backpulver vermischt unterrühren. Kakao und die 2 EL Zucker verrühren und unter den restlichen Teig rühren. 12 kleine Bananenscheibchen von den Bananen abschneiden und den Rest zu Brei verarbeiten und in den Teig rühren. Teig in die Formen geben, dabei nur bis 2/3 füllen. Muffins ca 15-20 Minuten bei 200°C backen.

Dann aus der Form nehmen.

Füllung bereiten: Paradiescreme mit der Milch bereiten. Schokoraspel unterheben. Eventuell kann auch noch etwas Schlagsahne mit Sahnesteif untergehoben werden. Muffins horizontal aufschneiden und in den unteren Teil ein kleines Loch höhlen. Den ausgehöhlten Teig in die Creme mischen. Dann die Creme in die ausgehöhlten Muffins hineingeben und den oberen Muffinteil wieder raufsetzen. Dann die Zartbitter Kuvertüre im Wasserbad einweichen. Bananenscheibchen darin eintauchen und auf die Muffinssetzen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

01.05.04 Schokohasi

Kirsch Muffins 2 Ei M

Zutaten für 12 Portionen
24 Papierförmchen
200 Glas Kirschen (Schattenmorellen)
30 g Banane(n)

2 Ei

150 g Zucker, braun
1 Pkt. Vanillezucker

150 g Butter

300 g Sahne, saure

250 g Mehl

Salz

1 Pkt. Backpulver

200 g Puderzucker
Lebensmittelfarbe, rot

Zubereitung

Umluft-Ofen auf 175°C vorheizen. Je zwei Papierförmchen ineinander setzen. Schattenmorellen abtropfen lassen. Bananenscheiben zerbröseln. Eier, Zucker, Vanillezucker und Butter schaumig rühren. Sahne unterrühren. Mehl, 1 Prise Salz und Backpulver mischen und unterheben. Kirschen und Bananen zugeben. Teig in die Förmchen füllen.

Zuerst bei 175°C ca. 20 Min. backen, dann weitere 15 Min. bei 200°C. Puderzucker mit etwas Wasser verrühren und mit der Lebensmittelfarbe färben. Muffins damit verzieren. (Gesichter, o.ä.)

Brennwert p. P.: 290

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

10.04.01 Gänseblümchen

Knock Out Muffins 1 Ei M

Bananen-Pecannuss Chocolate Chip Muffins

Zutaten für 12 Portionen

500 g Mehl

2 EL Backpulver

1 EL Natron

1 EL Zimt, gemahlen

1 EL Salz

125 g Chips, (Chocolate Chips) oder **gehackte Schokolade**

125 g Banane(n), reif, zerdrückt

165 g Zucker, hell, braun

80 g Butter, geschmolzen

1 großes Ei

1 EL Buttervanille-Aroma

250 g Nüsse (Pecannüsse), gehackt

Zubereitung

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Die Form einfetten. Das Mehl mit dem Backpulver, dem Zimt, dem Backsoda und dem Salz gut vermischen. Die Chocolate Chips einrühren. In einer anderen Schüssel den Zucker, die zerdrückten Bananen, das Ei, die geschmolzene Butter und das Vanille Extrakt glattrühren. Diese Mischung auf einmal zu den trocknen Zutaten geben und solange verrühren bis sich ein feuchter Teig ergibt. Nicht zu lange mixen. Den Teig gleichmäßig auf die Form verteilen, und mit den Pecannüssen (Walnüssen) bestreuen. Solange backen, bis die Muffins goldbraun

geworden sind und ein hineingesteckter Holzstab(z.B. Zahnstocher) sauber wieder herausgezogen werden kann. Dies dauert etwa 20-25 Minuten. In der Form auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
25.11.01 sarumcatch

Hallo Sarumcatch, entweder habe ich etwas verkehrt gemacht, oder bei deinem Rezept hat sich ein Fehlerteufel eingeschlichen, aber die Knock-out-Muffins machten ihrem Namen alle Ehre - so ein Teil als Wurfgeschoss würde nämlich manchen Schwergewichtsboxer außer Gefecht setzen! Schon beim Durchmischen des Teiges kam mir alles recht trocken und krümelig vor, die Muffins waren zwar geschmacklich ganz gut, jedoch trocken und hart. Ich werde es das nächste Mal nur mit der Hälfte des Mehl probieren.

LG Waldbeere 17.04.2004 22: 39

Hallo Sarumcatch - ich schon wieder!

Also, mir haben die K.O.- Muffins keine Ruhe gelassen, und so habe ich dein tolles Rezept noch mal ausprobiert, mit der Hälfte der angegebenen Mehlmenge - jetzt waren die Muffins angenehm locker, und ich habe sie garantiert nicht das letzte Mal gebacken!

Gruß, W.B. 22.04.2004 18:28

Kokosnuss Bananen Muffins 1 Ei

Zutaten für 12 Portionen

2 Banane(n), reif

240 g Mehl

1 TL Backpulver

1 Prise Salz

90 g Zucker

50 ml Öl (Sonnenblumen-, Pflanzen-, Walnussöl)

1 Ei

150 ml Kokosmilch, aus der Dose

70 g Kokosraspel

Fett für die Form

Backofen auf 190°C vorheizen und das Muffinblech gut einfetten. Banane schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel das Mehl, Backpulver, Salz und die Kokosstreusel vermischen. In einer zweiten Schüssel das Ei verquirlen, das Öl und die Milch dazugeben und alles gut durchmischen. Mehlgemisch und die Bananenstückchen dazugeben und vorsichtig unterheben.

Masse in die Formen füllen und ca. 20 bis 25 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
22.01.05 MellyP

Mango Bananen Muffins 3 Ei

Zutaten für 12 Portionen

1 Mango(s) (ca. 200 g)
1 Banane(n), klein
170 g Margarine (Halbfett)
150 g Zucker

3 Ei

Salz
1 Vanilleschote(n) (Mark)
240 g Mehl
240 g Stärkemehl
1 Pkt. Backpulver

Zubereitung

Mango- und Bananenfleisch pürieren. Margarine, Zucker und Eier schaumig rühren. 1 Prise Salz, Vanillemark und Fruchtpüree unterrühren. Mehl, Stärkemehl und Backpulver mischen, sieben und nach und nach unterheben.

Teig in Muffin-Förmchen füllen, diese in die Mulden eines Muffin-Blechtes setzen und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 180 Grad (Gas: Stufe 2, Umluft: 160 Grad) ca. 35 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
22.11.01 Manu

Muffeins Urmijeh (1 Ei evtl) M

glutenfrei / eigenes Rezept

Zutaten für 12 Portionen

50 g Lauch
1 TL Margarine, Deli Reform
2 TL Curry ohne Salz
3 EL Kokosraspel
1 TL Senfkörner
1 EL Koriander, ganz
3 EL Sesam, ungeschält
200 g Banane(n), (2 Stück)

150 g Käse, geraspelten Gouda 48 %

100 g Amaranth

100 g Maiskörner

80 g Buchweizen

1 Prise Rohrzucker

1 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)

1 EL Curry, ohne Salz

1 TL Kräutersalz

2 EL Schokostreusel

2 Tasse/n Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

1 Ei, (wer will, muss aber nicht)

Fett, für die Formen

Zubereitung

Lauch klein schneiden, mit Margarine 2- 3 min andünsten, 2 TL Curry ohne Salz dazu + auch noch 2 min dünsten, runter von der Hitze.

Auf der noch heißen Platte in einer kleinen Pfanne trocknen: 3 EL Kokosraspel, kurz rösten, auf 1 Teller damit, dann Senfkörner + Koriander + Sesam ungeschält, Deckel drauf, Hitze aus, ca. 3 min bis es anfängt zu duften, runter von der Hitze, wird sehr schnell schwarz.. Alles abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit 2 Bananen, geschält brechen + mit geraspeltem Gouda + Kokosraspel + Lauch mit Pürierstab pürieren.

Amaranth + Maiskörner + Buchweizen mit dem Senf/Koriander/Sesam, mahlen. 1 Prise Vollrohrzucker + 1 Tüte (17 g) Weinsteinbackpulver, 1 EL Curry ohne Salz, 1 TL Kräutersalz + 2 EL Schokostreusel - alle Zutaten mit ca. 2 Tassen kohlenensäurehaltigem Mineralwasser +1 Ei, (wer will, muss aber nicht) verrühren (sollte wie ein Rührteig sein) + in ca. 12-14 Papiermuffeinsförmchen verteilen + bei 160° C ohne vorheizen 30 min backen ohne Umluft. Vorheizen 180-190° C, dann ca. 16-18 min, backen, ca. 10 -15 min abkühlen lassen, zum Verfestigen, dann auf ein Kuchenrost stürzen, abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

14.03.05 Hans60

Backwaren Pfannkuchen, Küchlein, Puffer

Apfel Bananen Pfannkuchen 2 Ei M

Zutaten für 6 Portionen

175 g Mehl

60 g Zucker

250 ml Milch

2 Ei

1 Prise Zimt

1 Prise Muskat

1 Prise Salz

1 Pkt. Vanillezucker

½ Apfel

1 m. große Banane(n)

Mehl, Zucker, Zimt, Muskat, Salz und Vanillezucker bzw. Mark 1 Vanilleschote in eine Schüssel geben. Apfel schälen und in kleine Stückchen schneiden. Banane schälen und mit einer Gabel zu einem Brei zerdrücken und in die Schüssel geben. In der Mitte der Mischung eine Grube formen und Milch zugeben. Mit einem Kochlöffel oder Handrührgerät Zutaten langsam von der Mitte aus zu einem glatten Teig rühren. Etwas Butter oder Margarine in der Pfanne erhitzen und ca. 6 Esslöffel Teig zugeben. Pfannkuchen so lange in der Pfanne lassen bis der Teig festgeworden ist, dann wenden und goldgelb backen lassen.

Je nach Belieben kalt oder warm mit Vanilleeis, Zimtzucker oder Erdbeeren garnieren. Guten Appetit!

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

02.11.01 GeeStarz

Bananen Quark Küchlein 3 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

65 g Butter

3 große Ei

6 EL Saft (Birndicksaft)

200 g Grieß (Weizenvollgrieß)

500 g Quark

1 TL Ingwer - Wurzel, frisch geriebene

4 Banane(n), reife oder überreife

1 EL Öl, hoch erhitz bares, für jede Pfanne

1 TL Butter, (gehäuft), zum Braten für jede Pfanne

Für die Creme:

1 EL Honig, cremig mild

1 TL Zitrone(n) - Schale, abgerieben

½ Zitrone(n), Saft davon

2 EL Natur-Joghurt

Zubereitung

Butter, Eier und Birnendicksaft in eine Rührschüssel geben und warm stellen. Grieß zugießen und die Masse cremig rühren. Quark, Ingwer und in Scheiben geschnittene Bananen zugeben und verrühren. Die Bananen sollen nicht zermust werden.

Die Masse 20 Minuten im Kühlschrank ausquellen lassen. Dann eszlöffelweise ins heiße Fett geben - 7 Stück pro Pfanne - und mit nassem Löffel zu Küchlein streichen. Mit aufgelegtem Deckel 5 Minuten pro Seite bei Mittelhitze braten.

Für die Creme den Honig mit den anderen Zutaten glatt verrühren. Küchlein und Creme zusammen mit Apfelmus servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

13.05.03 Lang51

Bananen Quark Puffer M

Zutaten für 4 Portionen

200 ml Milch (Vollmilch)

50 g Grieß (Vollkorn Grieß)

1 Banane(n), reife

100 g Quark (Magerquark)

1 Prise Salz

50 g Mandeln (Blättchen) oder ungeschälter Sesam

Butterschmalz

1 TL Zimt

2 EL Zucker

½ Pck. Himbeeren, TK

Zubereitung

Die Milch in einem hohen Topf aufkochen. Den Grieß mit Salz hinzufügen, umrühren, einmal aufwallen lassen. Den Topf vom Herd nehmen. Grieß ausquellen lassen. Die Banane schälen, in einem hohen Gefäß mit dem Mixstab pürieren und mit Quark und Grieß verrühren. Einige min. stehen lassen.

Aus der Masse mit feuchten Händen runde Plätzchen formen. Die Plätzchen in den Mandeln oder Sesam wälzen. In einer beschichteten Pfanne das Butterschmalz erhitzen. Die Plätzchen darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldgelb backen. Zimt und Zucker (1 EL) vermischen und die Plätzchen nach Belieben damit bestreuen. Für die Soße die Himbeeren

in einem Topf bei kleinster Hitze (mit 1 Ei Zucker) auftauen lassen. Heiß zu den Plätzchen servieren.

Tipp: Anstatt Himbeeren können Sie auch nach belieben andere Beeren und Beerenmischungen für die Soße verwenden.

Brennwert p. P.: 350

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

17.12.03 Camill

Geschmacklich gut, aber die Konsistenz...

Sollen die fest werden? Bei mir blieben sie ziemlich weich, zumindest innen. Wenden in der Pfanne ging nicht wirklich.

Vielleicht hat ja jemand einen Tipp für mich.

05.01.2005 19:22 Mamika

Bananen-Nutella-Pfannkuchen 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

200 g Mehl

2 Ei

200 ml Milch

1 Prise Salz

1 Glas Nutella

2 Banane(n)

Puderzucker

2 EL Butterschmalz

Zubereitung

Aus Mehl, Eiern, Milch und Salz einen Pfannkuchenteig herstellen und in Butterschmalz oder Öl Pfannkuchen ausbacken. Die Bananen in Scheiben schneiden. Die Pfannkuchen mit Nutella bestreichen, mit Bananenscheiben belegen und zu einem Dreieck zusammenschlagen, mit Puderzucker bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

18.02.01 Lenchen

Bananenküchlein 2 Ei M

Lecker zum Kaffee oder für einen Kindergeburtstag

Zutaten für 14 Portionen
200 g Mehl

120 ml Milch, je nach Konsistenz

7 Banane(n)

2 Ei)

2 EL Butter

1 TL Zucker

2 TL Backpulver

1 Prise Salz

1 Pck. Vanillezucker

Öl, zum Ausbacken

Zubereitung

Bananen schälen und in kleine Würfel schneiden, Butter langsam erwärmen bis sie flüssig ist, dann abkühlen lassen.

Eier mit der Milch verrühren, Mehl mit Backpulver mischen, nach und nach unterrühren. Zucker, Vanillezucker u. Prise Salz hinzugeben, flüssige Butter einrühren.

Wenn der Teig an dieser Stelle zu trocken erscheint, noch etwas Milch hinzugeben. Bananenwürfel unterheben.

Öl in der Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel portionsweise die Küchlein auf kleiner bis mittlerer Hitze von beiden Seiten goldgelb ausbacken.

Herauskommen ca. 14 Stück.

Das schmeckt warm und kalt. Wer es etwas exotischer mag kann auch noch Curry dazugeben. Schmeckt bestimmt gut, ich hab es aber noch nicht ausprobiert.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

17.12.04 Schnuffeltuch

Bananenküchlein, Indonesische

für 20 Stück.:

4 Bananen, zerdrückt

50g Mehl, weiß

1 EL Zucker

1/2 TL Salz, alles zusammen in einer Schüssel gut mischen

Öl, zum frittieren

Mit 2 EL Klöße formen, portionsweise im ca. 160° Grad heißem Öl 4 Min lang goldgelb backen, auf Haushaltpapier abtropfen.

1/2 TL Zimt

2 EL Zucker, mischen, die Bananenküchlein darin wenden, sofort servieren!

MfG Sanjing 13.03.2005 22:40

Bananenpfannkuchen 4 Ei M

Zutaten für 4 Portionen
200 g Mehl (Weizenmehl)

4 Ei

500 ml Milch

1 Prise Salz

4 EL Kokosraspel

Butter

4 Banane(n)

Zitronensaft

3 EL Mandeln, Splitter

Zubereitung

Zuerst das Mehl sieben. Die Eier trennen, das Eigelb mit der Milch und dem Salz verrühren und zum Mehl hinzugeben, bis ein glatter Teig entsteht. Das Eiweiß mit etwas Salz steif schlagen, die Kokosflocken hinzugeben, Eiweißmasse vorsichtig unter den vorher zubereiteten Teig (Pfannkuchenteig) geben.

Butter in einer Pfanne erhitzen, den Teig portionsweise in die Pfanne geben und Pfannkuchen ausbacken. Die Bananen halbiert und längs geschnitten mit den Mandelsplittern in einer Pfanne mit etwas Butter braten. Die fertigen, goldbraunen Bananen auf den Pfannkuchenteig geben, einrollen, mit Zahnstochern feststecken und Mandelsplitter darüber streuen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

28.12.04 Sun_Shine

Bananenpfannkuchen, scharf 3 Ei M

Cessbaar

Zutaten für 5 Portionen

2 Banane(n), gut ausgereifte Plantain (Kochbananen) oder notfalls 4 normale Bananen

2 Zwiebel(n)

2 Paprikaschote(n), rote

3 Ei

½ TL Chili

100 g Joghurt oder Schmand

100 g Maismehl oder notfalls Weizenmehl

3 EL Milch

Öl

Zubereitung

Kochbananen, eine geviertelte Zwiebel, und die Paprikaschoten zusammen mit der Milch im Mixer pürieren und in eine Schüssel geben. Eine Zwiebel hacken und zu der Mischung geben. Eier, Joghurt, Chili-Pfeffer hinzufügen. Mehl dazu geben und gut vermengen, bis man einen dickflüssigen Brei erhält. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Teigmischung löffelweise in das Öl geben, so dass sich handtellergroße Pfannkuchen bilden. Diese auf beiden Seiten goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier legen, damit das Öl aufgesaugt wird, nach Wunsch salzen. Warm servieren, eventuell mit etwas scharfer Tomatensauce.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

30.10.03 Killashandra_de

Backwaren Toast

Bananentost mit Schokolade M

Zutaten für 2 Portionen

4 Scheibe/n Brot (Rosinenbrot), dick geschnitten

2 Banane(n), in Scheiben

½ Becher Ricotta

40 g Schokoladenraspel

Eis, nach Bedarf

Zubereitung

Das Rosinenbrot leicht antoasten. Mit Ricotta bestreichen und mit Bananenscheiben belegen. Die Schokoladenraspel darüber streuen. Im vorgeheizten Grill erhitzen, bis die Schokolade schmilzt und die Bananen warm sind. Sofort, nach Belieben, mit Eis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

23.08.04 JosephineB

French Toast 2 Ei M

Zutaten für 2 Portionen

1 EL Butter

2 Ei

100 ml Milch

4 Scheibe/n Toastbrot (Vollkorn)

Honig

1 Banane(n)

1 Pck. Vanillinzucker, Streusel, bunt

Zubereitung

In einer Schüssel 2 Eier, Milch und Vanillezucker mischen. Den Toast hineintauchen und umdrehen, bis er sich vollgesogen hat. In einer Pfanne die Butter bei mittlerer Hitze zerlassen. Wenn sie aufhört zu schäumen, den nassen Toast von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Banane klein schneiden und mit ein wenig Butter und einer Prise Zucker bräunen. Beides zusammen anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

21.03.05 Ambarenya

Süße Toasts M

Da freuen sich nicht nur Kinderherzen...

Zutaten für 4 Portionen

8 Scheibe/n Toastbrot

250 g Quark (Mager)

2 EL Marmelade, Erdbeer

1 TL Zitronensaft

1 Banane(n)

1 Apfel

200 g Erdbeeren

4 EL Schokoladenraspel

Zubereitung

Den Quark mit Erdbeermarmelade und Zitronensaft verrühren und die Toastscheiben damit bestreichen. Die Früchte klein schneiden und auf

dem Toast verteilen, zum Schluss mit Schokoladenraspel bestreuen. Bei 180 Grad 5 min. im Backofen überbacken, bis die Schokolade gut geschmolzen ist.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
17.02.01 Lenchen

Toast mit Banane und Curry M

Zutaten für 1 Portionen

1 Banane(n)

2 Scheibe/n Käse (z.B. Gouda)

Currypulver

2 Scheibe/n Toastbrot

Zubereitung

Einfach je eine halbe Banane in Scheiben schneiden und auf dem Toast verteilen. Darüber etwas Käse geben und mit reichlich Currypulver würzen.

Im Sandwichtoaster fertig backen.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
29.06.05 Nick76

Toastbrot mit Nutella und Banane M

Zutaten für 1 Portionen

1 Banane(n)

2 Scheibe/n Toastbrot

1 Glas Nutella

Zubereitung

Zuerst wird die Banane geschält und in Scheiben geschnitten. Jetzt bestreicht man die beiden Toastbrotscheiben (ungetoastet) mit Nutella. Zum Abschluss legt man die Bananenscheiben auf das Brot.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
04.09.03 SebbiS

Backwaren Torten

A-B-C-Törtchen

Zutaten für 12 Portionen

250 g Mehl

4 TL Backpulver

½ TL Zimt

60 g Zucker

250 ml Apfelsaft

1 Apfel (mittelgroß)

2 Banane(n) (mittelgroß)

60 g Cashewnüsse, kleingehackt

Zubereitung

Den Ofen auf 165 Grad erhitzen. Die Törtchenformen mit etwas Öl austreichen. Mehl, Backpulver, Zimt und Zucker gut miteinander vermischen. Den Apfelsaft, die Apfelstückchen, die Bananen und die Cashewnüsse dazugeben und gut verrühren. Den Teig in die Törtchenformen geben, so dass sie zu zwei Drittel gefüllt sind.

35-45 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

24.04.02 Simone Hefner

Die Törtchen sind zwar ziemlich schnell gemacht, dabei noch unkompliziert und sicher nicht die ungesundesten, aber geschmacklich lassen sie sehr zu wünschen übrig. Außerdem erinnert mich die Konsistenz der Törtchen an Gummibärchen. Aber wer es mag ... nichts für ungut :-)

Bettina 20.05.2002 12:19

Ich sehe es ähnlich wie Bettina. Es ist ein sehr schnelles, einfaches und unkompliziertes Rezept und z.B. gut geeignet, wenn Kinder das erste Mal alleine backen wollen.

Von der Konsistenz war ich auch nicht so dolle begeistert. Liegt vielleicht daran, dass es ein Rezept ohne Fettzugabe ist.

Die Küchlein unbedingt in der Form auskühlen lassen, sonst hängen sie schnell an.

Lieben Gruß Petra

@ Nike A wie Apfel B wie Banane C wie Cashewkerne ... deshalb

Affentorte 3 Ei M

Biskuitteig:

3 Eier,

2 EL heißes Wasser,

125g Zucker,

1 Vanillin-Zucker,

125g Weizenmehl,

1 gestr. TL Backpulver,

25 g zerlassene, abgekühlte Butter,

75 g abgezogene, gemahlene Mandeln

Vanille-Creme:

1 Pck. Pudding-Pulver Vanillegeschmack,

50 g Zucker,

500 ml Milch,

125g Butter,

125 g Margarine

Belag:

4- 5 Bananen,

Zitronensaft,

25g Zartbitterschokolade

Zubereitung:

Für den Biskuitteig Eier und Wasser mit Handrührgerät mit Rührbesen auf höchster Stufe etwa 1 Minute schaumig schlagen. Zucker mit Vanillin-Zucker mischen und unter rühren langsam einstreuen, dann noch etwa 2 Minuten schlagen. Mehl mit Backpulver mischen, die Hälfte auf die Eiercreme sieben und kurz auf niedrigster Stufe unterrühren. Den Rest des Mehlgemisches auf dieselbe Weise unterarbeiten. Butter und 50 g der Mandeln unterheben. Den Teig in eine gefettete, mit den restlichen Mandeln ausgestreute Obstbodenform (Ø 26 cm) füllen und die Form auf dem Rost in den Backofen schieben. Backen: bei 180°C etwa 15- 20 Minuten. Den Tortenboden sofort nach dem Backen aus der Form lösen, auf einen Kuchenrost stürzen und erkalten lassen. Für die Vanille-Creme aus Pudding-Pulver, Zucker und Milch nach Packungsaufschrift einen Pudding zubereiten. Mit Klarsichtfolie abdecken und abkühlen lassen. Butter und Margarine geschmeidig rühren, Pudding esslöffelweise unterrühren. Für den Belag die Bananen schälen, der Länge nach halbieren, mit Zitronensaft beträufeln und auf den Tortenboden legen. Die Vanille-Creme auf die Bananen streichen. Schokolade in kleine Stücke brechen, in einem kleinen Topf im Wasserbad bei schwacher Hitze zu geschmeidiger Masse verrüh-

ren. Die Schokolade in einen kleinen Gefrierbeutel füllen, eine Ecke abschneiden und die Tortenoberfläche damit besprenkeln.

Affentorte 4 Ei + 2 Eigelb M

Zutaten für 12 Portionen

Für den Teig:

4 Ei

125 g Zucker

125 g Mehl

1 TL Backpulver

Für den Belag:

500 ml Milch

1.5 Pck. Puddingpulver, Vanille

2 Eigelb

125 g Puderzucker

3 EL Rum

250 g Butter

4 Banane(n), in Scheiben geschnitten

200 g Kuvertüre, dunkle

Zubereitung

Für den Boden die Eier mit dem Zucker schaumig rühren, Mehl + Backpulver unterheben, bei 175° C ca. 35 min abbacken, gut auskühlen lassen.

Für den Belag aus der Milch, dem Puddingpulver und den 2 Eigelb einen Pudding kochen und erkalten lassen, danach Puderzucker und Rum unterrühren. Butter schaumig rühren, kalten Pudding löffelweise unterheben. einen Teil der Creme auf den Tortenboden geben, Bananenscheiben darauf verteilen, Rest der Creme kuppelförmig drüber streichen. Zum Schluss mit der (nicht mehr ganz so heißen) Kuvertüre überziehen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

09.06.03 Waldbeere

Banana Split Torte 3 Ei M

Zutaten für 18 Portionen

Fett für die Form
Paniermehl für die Form

150 g Joghurt (Vollmilchjoghurt)

1 Pkt. Vanillezucker

3 Ei(er)

300 ml Öl

4 EL Zitronensaft

400 g Mehl

1 Pkt. Backpulver

750 g Schlagsahne

2 Pkt. Saucenpulver

2 Banane(n)

100 g Schokolade, Zartbitter

25 g Palmfett

Springform (26 cm) fetten, mit Paniermehl ausstreuen.

Für den Teig Joghurt in eine Rührschüssel geben. Zucker, Vanillinzucker, Eier, Öl und Zitronensaft zum Joghurt geben und verrühren. Mehl und Backpulver mischen und unterrühren. In die Form streichen. Im vorgeheizten Backofen (175 Grad) ca. 55 Minuten backen. Auskühlen lassen. 500 g Schlagsahne steif schlagen, dabei Saucenpulver einrieseln lassen. Einen Tortenring um den Tortenboden legen. Vanillecreme darauf streichen. Bananen schälen und schräg in insgesamt ca. 12 dicke Scheiben schneiden. Bananen auf der Vanillecreme verteilen und etwas andrücken. Torte ca. 30 Minuten kalt stellen. Schokolade in Stücke brechen. Mit 100 g Sahne und Palmin im kleinen Topf bei schwacher Hitze unter Rühren schmelzen. 10-15 Minuten abkühlen lassen. Auf die Creme streichen. Die Torte ca. 2 Stunden kalt stellen. 150 g Sahne steif schlagen. Torte mit Sahnetuffs verzieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

30.04.02 Simone Hefner

Banane Waldmeister Torte 3 Ei M

Zutaten für 12 Portionen

1 Pck. Götterspeise, Waldmeister-Geschmack

3 Ei

140 g Mehl (Weizenmehl)

120 g Zucker

1 Msp. Backpulver

600 g Doppelrahmfrischkäse

300 g Natur-Joghurt

4 EL Zitronensaft

1 Pck. Tortenguss, klarer

75 g Zucker

3 Banane(n)

Zubereitung

Für eine Springform von 26 cm Durchmesser: Die Götterspeise nach Herstelleranweisung zubereiten. Dabei statt 500 ml nur 250 ml Wasser verwenden und kalt stellen.

Die Eier mindestens 5 Minuten schaumig rühren. Dabei nach und nach Zucker einrieseln lassen. Mehl mit Backpulver vermischen und kurz unterrühren. Den Biskuitboden bei 180 Grad ca. 15 Minuten backen (je nach Backofen, sobald er beginnt, bräunlich zu werden, sofort herausnehmen). Boden gut auskühlen lassen.

Den Frischkäse, Joghurt und 3 EL Zitronensaft mit einem elektrischen Rührgerät vermischen. Tortenguss, Zucker und 150 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen und unter die Frischkäse-Creme rühren. Die Bananen in Scheiben schneiden, mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln und 2/3 auf dem Tortenboden verteilen. Die Frischkäse-Creme auf die Bananen in die Springform füllen, mit den restlichen Bananenscheiben belegen und die flüssige Götterspeise darüber verteilen.

Die Torte 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

14.10.04 Simone Hefner

Bananen Ananas Torte 2 Ei M

2 Bananen

130 g Ananas

300 g Feiner Zucker

200 g Mehl

2 TI Backpulver

2 TI Zimt

170 ml Öl

60 ml Ananassaft

2 Eier

100 g Frischkäse

90 g Puderzucker

2 TI Ananassaft

2 reife Bananen zerdrücken, 130 g Ananas abgetropft abwiegen und zerkleinern und mit 300 g feinem Zucker vermischen. Mehl, Backpulver und Zimt darüber mischen. Öl, Ananassaft und Eier verquirlen und zur Masse dazu geben. In eine gefettete Springform füllen und bei 180 Grad ca. 1 Stunde backen. Danach 10 Min. ruhen lassen und stürzen.

Frischkäseguss:

Frischkäse, Puderzucker und Ananassaft verrühren und auf den abgekühlten Kuchen streichen. Nach Geschmack verzieren.

Lokalzeit wdr Backduell Rezept von Frau Sandra

Bananen Krümeltorte 6 Ei M

habe ich aus mehreren Rezepten zusammengebastelt.

Boden:

200 g Butter oder Margarine

200 g Zucker

1 Vanillezucker

6 Eigelb, bei großen Eiern

5 schaumig rühren

100 g Mehl

1/2 P. Backpulver

25 g Mondamin oder Gustin

100 g gemahlene Nüsse

100 g geraspelte Schokolade

6, bzw. 5 Eiweiß, steif geschlagen, unterheben.

Backen: ca. 50 Min. bei 175° abkühlen lassen, aushöhlen, dass Boden und Rand stehen bleiben. Die ausgehöhlte Masse zerbröseln. 5 EL der Brösel zum Garnieren zurückbehalten. Restliche Brösel mit ca. 4 EL Rum tränken. - Ich teile den Tortenboden und würfle den abgeschnittenen Boden. Unteren Boden mit Bananen, längs halbiert, belegen. Bei meiner Variante lasse ich einen Rand von ca. 1 cm, damit ich die Füllung gut aufstreichen kann.

Füllung:

1/2 l Sahne steif schlagen mit Sahnesteif

1 P. Vanillezucker Brösel unter die Sahne heben, auf den Bananen verteilen. (Ich forme eine Kuppel.) Mit den restlichen Bröseln bestreuen. - Ab und an lasse ich die Brösel weg und verzieren mit Schokoguss kreuz und quer. Solltest Du noch Fragen haben, ich helfe Dir gerne weiter. Gruß, Geris

Bananen Limonen Torte 4 Ei M

Zutaten für 12 Portionen

100 g Löffelbiskuits

60 g Butter, weiche

2 EL Mandeln, gehackt

4 Ei

400 g Frischkäse

150 g saure Sahne

100 g Zucker

30 g Speisestärke

1 TL Backpulver

2 Limone(n)

1 Banane(n)

1 EL Rum

50 g Schokolade, Zartbitter oder Kuvertüre

Rum-Aroma

Zubereitung

Löffelbiskuits zerkrümeln, mit Butter und Mandeln verkneten. In eine Springform (Durchmesser 24 cm) drücken. Eier trennen. Frischkäse mit dem Eigelb, saurer Sahne und Zucker verrühren. Mit Rum - Aroma abschmecken. Stärke und Backpulver untermischen. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Die Creme auf den Löffelbiskuitboden geben und glatt streichen. Bei 150 Grad 80 bis 90 Minuten backen.

Die Torte ist fertig, wenn die Mitte elastisch und fest ist. Torte etwas abkühlen lassen, Rand lösen und völlig erkalten lassen. Eine Limone auspressen, die andere mit der Schale in Scheiben schneiden. Auch die Banane wird in Scheiben geschnitten. Die Bananenscheiben in Limonensaft, die Limonenscheiben in Rum einlegen. Schokolade schmelzen, in einen kleinen Spritzbeutel füllen und auf Pergamentpapier Muster spritzen. Im Kühlschrank aushärten lassen, dann vorsichtig ablösen. Die Torte mit den abgetropften Obstscheiben und den Schokoladenfiguren garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

01.07.02 Nicole D.

Bananen Quark Torte 2 Ei M

Zutaten für 1 Portionen

2 Eiweiß

2 Eigelb

70 g Zucker

40 g Mehl

10 g Speisestärke

10 g Kakaopulver

½ TL Backpulver

15 g Butter

Für die Füllung:

½ Pck. Fertigmischung für Mousse au Chocolat

200 ml Milch

125 ml Sahne

Für die Füllung: mit Quark

250 ml Sahne

250 g Quark

5 EL Zucker

3 Blatt Gelatine

4 Banane(n)

Kuchenglasur, Schoko

250 ml Sahne

1 Pck. Sahnesteif

20 g Puderzucker

Schokoladenraspel, weiß

Zubereitung

Für den Boden die Butter auflösen und auf etwa 40°C abkühlen lassen. Das Eigelb schaumig schlagen. Etwa zwei Drittel der Zuckermenge dazugeben und alles so lange schlagen, bis die Masse hell-cremig ist. Nun das Eiweiß sehr steif schlagen, dabei das letzte Drittel der Zuckermenge einrieseln lassen. Den steifen Eischnee auf die Eigelbmasse geben und unterrühren. Mehl, Stärke, Kakao und Backpulver darüber sieben. Alles vorsichtig mit einem Löffel unterziehen. Zum Schluss die flüssige Butter unterziehen.

Springformring mit dem Durchmesser 26 cm mit Backpapier oder Pergamentpapier auslegen, den Teig sofort einfüllen, glatt streichen und auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen ca. 30-35 Minuten bei einer Temperatur von 190°C backen.

Fertig gebackenen Boden auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Für die Schokofüllung alle Zutaten wie auf der Packungsbeilage beschrieben zubereiten.

Den Boden mit einem Tortenring umstellen und die Schokocreme einfüllen. Alles glatt streichen. 3 Bananen schälen und längs halbieren. Gleichmäßig auf die Füllung legen.

Für die Quarkfüllung Gelatine 10 Minuten in kaltes Wasser einweichen. Sahne steif schlagen und mit dem Quark und dem Zucker verrühren. Gelatine ausdrücken, auflösen und unter die Masse rühren. Alles auf die Bananen geben und glatt streichen.

Für einige Stunden in den Kühlschrank stellen, besser noch über Nacht.

Für die Garnitur eine Banane in Scheiben schneiden. Fettglasur auflösen und die Bananenscheiben damit überziehen. Auf einem Backpapier trocknen lassen.

Die Sahne mit dem Sahnesteif und dem gesiebten Puderzucker steif schlagen. Die Torte am Rand damit einstreichen evtl. auch noch oben etwas glatt streichen. Torte in 16 Stücke einteilen und jedes Stück mit einem Sahnetuff verzieren.

Die überzogenen Bananenscheiben darauf geben. Weiße Schokolade dünn raspeln und in die Mitte streuen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

16.10.04 Manu34

Bananen Quark Torte M

Zutaten:

1 Obstkuchenboden

1 Becher Quark

1 Becher Sahne

1 Vanillinpuddingpulver

1/2 Liter Milch

Zucker

2 Bananen

Schokostreusel

Anweisungen:

Pudding nach Anleitung kochen.
Sahne steif schlagen.
Quark unter den etwas abgekühlten Pudding rühren.
Zum Schluss die Sahne dazu.
Etwas davon auf den Boden streichen.
Bananen schnippeln und drauflegen.
Mit der restlichen Puddingmasse bestreichen (wird im Kühlschrank auch schön fest!) und mit den Schokostreuseln ein Gesicht draufstreuen.
Für einige Stunden in den Kühlschrank.

Bananen Sahne Torte 6 Ei M

Zutaten für 12 Portionen

6 Ei

100 g Zucker

100 g Nüsse

100 g Schokoröllchen

Für den Belag:

6 Banane(n)

4 Pck. Sahnesteif

4 Becher süße Sahne

Für den Guss:

200 g Kuvertüre, Vollmilch oder Zartbitter

1 Becher Sahne

Zubereitung

Eigelb und Eiweiß trennen. Eiweiß steif schlagen. Eigelb, Zucker, Nüsse und die Schokostreusel verrühren. Zum Schluss den Eischnee unterheben. In einer Springform (28cm Durchmesser) bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen.

Bananen halbieren und auf den Boden legen. Um den Boden einen Tortenring legen. Die steif geschlagene Sahne über die Bananen streichen.

Für den Guss die Kuvertüre mit dem Becher Sahne leicht aufkochen bis sich die Kuvertüre aufgelöst hat. Kurz abkühlen lassen. Die Schokoladenmasse über die Bananen geben. Einige Zeit stehen lassen und über Nacht in Kühlschrank stellen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

08.06.03 yvon

Bananen Schoko Sahnetorte 3 Ei+ 4 Eigelb M

Zutaten für 6 Portionen

3 Ei

3 EL Wasser
100 g Zucker
100 g Mehl
30 g Kakaopulver (Kaba)
1 TL Backpulver

1/8 Liter Sahne

1/8 Liter Milch

75 g Schokolade, Bitter

4 Eigelb

50 g Zucker
6 Blatt Gelatine, weiße

3 Becher Sahne

6 Banane(n)

Zubereitung

Für den Biskuitboden die 3 Eier mit Wasser und Zucker sehr schaumig schlagen. Mehl, Backpulver und Kaba mischen und unterziehen, dann ca. 30 Minuten bei 190° backen. Für die Füllung Milch und 1/8 l Sahne erhitzen, Schokolade darin auflösen, Eigelb und Zucker schaumig rühren und heiße Schokolade zugeben. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, in der warmen Creme lösen, alles abkühlen lassen. Sahne schlagen, Creme unterheben, in Scheiben geschnittene oder halbierte Bananen auf den Boden legen, die Creme einfüllen, glatt streichen und kalt stellen. Kurz vor dem Servieren mit Sahne verzieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

26.03.04 Ballala

Bananen Torte 2 Ei M

Zutaten für 8 Portionen

1 kg Banane(n)
2 Tüte/n Puddingpulver, Vanille

250 g Butter

250 g Puderzucker

1 Tortenboden, dreigeteilt, (Wiener Böden, hell)

2 m.- große Ei

süße Sahne, geschlagen

Zubereitung

Den Pudding aufkochen und abkühlen lassen.
Butter, Puderzucker und Eier schaumig rühren, anschließend unter die abgekühlte Puddingmasse geben.
Den ersten Wiener-Boden in einer Springform (Kuchenretter) mit der Masse bestreichen und mit Bananenscheiben belegen. Nächsten Boden bestreichen und belegen, letzten Boden auflegen. Obenauf kommt süße Sahne. Garniert werden kann nach belieben. Torte für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

03.08.03 Nicole

Bananensplit Blechtorte 8 Ei M

Zutaten für 1 Portionen

200 g Mehl

4 TL Backpulver

200 g Nüsse, gemahlen

300 g Zucker

2 Pck. Vanillezucker

8 Ei

12 Blätter Gelatine

600 ml Milch (Bananenmilch)

1 Liter süße Sahne

100 g Schokoladenraspel, zartbitter

30 Gelee - Bananen

300 g Margarine

4 Banane(n)

Zubereitung

Für den Teig Mehl, Backpulver, Nüsse, Eier, Zucker, Margarine und Vanillezucker zu einem Rührteig verarbeiten. Das Ganze in eine große Rechteckform (Backblech) geben. Bei 180 Grad ca. 25 Minuten backen und gut auskühlen lassen.

Für den Belag Gelatine nach Anweisung einweichen und dann auflösen. Mit der Bananenmilch vermischen. Sahne steif schlagen, mit der Bananenmilch mischen und Raspelschokolade unterheben. Bananen klein schneiden und auf den Tortenboden legen. Tortenrand um die Form legen und mit der Sahne übergießen.

Glatt streichen, für drei Stunden in den Kühlschrank stellen und vor dem Verzehr mit den Geleebananen dekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

08.11.04 Wess1999

Bananensplit Crepes 2 Ei M

Zutaten für 2 Portionen

100 g Mehl

250 ml Milch

2 Ei

1 Prise Salz

2 EL Mineralwasser

4 EL Nutella

1 Banane(n)

Man mische die Milch, Eier und Mehl - sowie die Prise Salz - so, dass ein flüssiger Teig entstehe, der daraufhin eine halbe Stunde ruhe.

Dann gebe man einen Schuss Mineralwasser hinzu und verrühre den Teig, während die Pfanne bereits erhitzt werde (es empfiehlt sich eine Teflonbeschichtete Pfanne). Man gebe immer soviel Teig in die Pfanne, dass dünne Teigfladen entstehen, die von beiden Seiten goldbraun gebacken werden.

Dann bestreiche man die heißen, fertigen Crepes mit Nutella und lege Bananenstücke in die Mitte des Crepes, bevor er zugeklappt und serviert werde.

Guten Appetit!

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

20.03.05 Katyes

Bananentarte 2 Ei M

Zutaten für 12 Portionen

1 Pck. Banane(n), getrocknet (Reformhaus)

2 Ei

1 Prise Salz

125 g Butter

50 g Zucker, braun

100 g Mehl

1 TL Backpulver, gehäuft

1 Msp. Kardamom

1 Zitrone(n)

4 EL Rum

2 EL Puderzucker

3 Banane(n)

100 g Natur-Joghurt

100 g süße Sahne

Zubereitung

Getrocknete Bananen würfeln. 3/4 davon mit einem Ei pürieren. Butter mit Salz und Zucker schaumig rühren, erst das restliche Ei und dann das Bananenpüree unterrühren.

Mehl mit Backpulver und Kardamom mischen und mit den restlichen getrockneten Bananenwürfeln unter den Teig rühren.

Tarte-Form (28 cm Durchmesser) ausfetten, Teig einfüllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175°C (Gas: Stufe 2) auf der 2.

Schiene von unten 20-25 Minuten backen.

Inzwischen die Zitrone dünn schälen, Schale in sehr feine Streifen schneiden, Zitrone auspressen. 3 EL Saft mit Rum, Puderzucker 5 Minuten offen kochen.

Tarte herausnehmen, etwas abkühlen lassen und mit der heißen Glasur bestreichen. Den Rand mit Zitronenschale bestreuen. Bananen schräg in Scheiben schneiden und mit Joghurt-Sahne zur Tarte servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

06.02.03 Dragonfly-Lady

Bananentorte 4 Ei M

Zutaten für 12 Portionen

4 Eigelb

1 Pkt. Puderzucker

250 g Nüsse, gemahlene

3 EL Mehl

1 Pck. Backpulver

4 Eiweiß

1 Pck. Puddingpulver, Vanille

½ Liter Milch

250 g Butter

4 Banane(n)

1 Pck. Kuvertüre, Halbbitter

12 Stück Konfekt, (Geleebananen)

Zubereitung

Die 4 Eigelb und das Päckchen (250 gr.) Puderzucker schaumig rühren. Die restlichen Zutaten gut mit der Masse verrühren. Den Eischnee unterheben. Den Boden bei 175 Grad ca. 55 Minuten backen. Danach erkalten lassen und einmal durchschneiden.

Aus Vanillepudding, Milch und Butter eine Buttercreme herstellen. Dazu alles erwärmen!

Um den Boden einen Tortenring legen. Die Buttercreme auf den untersten Boden geben und mit den Bananenscheiben belegen. Danach den oberen Boden darauf geben. Zum Schluss mit der Kuvertüre überziehen und mit den Geleebananen verzieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

26.12.04 bille969

Bananentorte mit Buttermilchcreme 4 Ei M

Zutaten für 12 Portionen

150 g Butter

150 g Zucker

1 Pck. Vanillezucker

4 Ei

100 g Mehl

100 g Nüsse, gemahlen

2 TL Backpulver

6 Blatt Gelatine

500 ml Buttermilch (Bananen-Buttermilch)

3 Banane(n)

400 ml Sahne

1 Pck. Vanillezucker

50 g Schokoladenraspel

100 ml Sahne

1 Banane(n)

2 EL Schokoladenraspel

Zubereitung

Den Backofen auf 175° (Umluft 160°) vorheizen.

Teig: Butter, Zucker und Vanillinzucker cremig rühren. Die Eier einzeln unterrühren. Weiterrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Mehl, Nüsse, Backpulver mischen, portionsweise unterziehen. Den Teig in eine gefettete Springform, Durchmesser 26 cm, füllen, glatt streichen, ca. 25 Min. backen und abkühlen lassen.

Füllung: Die Gelatine in 200 ml Buttermilch einweichen. Den Teigboden auf eine Tortenplatte legen und mit einem Tortenring umschließen. Bananen schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf dem Tortenboden verteilen, dabei den Rand frei lassen. Buttermilch mit eingeweicherter Gelatine unter Rühren erwärmen bis sich die Gelatine aufgelöst hat. Übrige Buttermilch einrühren. 30 Minuten kühlen. Sobald die Masse zu gelieren beginnt, Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen. Mit Schokoraspiel unter die Buttermilchmasse heben. Auf dem Teigboden glatt streichen und 3 Stunden kühlen.

Sahne zum Garnieren steif schlagen, Rosetten aufspritzen und mit in Schokolade getauchten Bananenscheiben und Schokoraspiel verzieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

24.05.03 Jungpana

Bananentorte mit Schokosahne M

Zutaten für 1 Portionen

1 Tortenboden (Biskuitboden)

Aprikosenkonfitüre

Banane(n)

2 Becher Sahne

2 Pck. Sahnesteif

1 Tafel Schokolade, Vollmilch

Zubereitung

Am Abend zuvor Schokolade und 2-3 Becher Sahne langsam erhitzen, bis sich die Schokolade aufgelöst hat. Über Nacht in den Kühlschrank stellen. Den Biskuitboden mit Marmelade bestreichen. Die Bananen halbiert auf dem Boden verteilen. Die über Nacht kaltgestellte Schokosahne mit 2-3 Päckchen Sahnesteif schlagen und über die Bananen geben.

Nach Belieben mit Schokostreuseln verzieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

17.08.04 cleverle_ag

Bunte Obsttorte 3 Ei

Zutaten für 1 Portionen

250 g Mehl (Weizenmehl)

25 g Speisestärke

3 TL, gestr. Backpulver

165 g Zucker

2 Pck. Vanillezucker

3 Ei

225 g Margarine

1 kg Obst, gemischt. (Kiwi, Karambole, Erdbeeren, Melonenkugeln, Banane)

2 Pkt. Tortenguss, klar

50 g Zucker

½ Liter Wein, weiß

2 EL Aprikosenkonfitüre

1 Pkt. Sahnesteif

30 g Mandeln, gehobelte

Knetteig: aus 150 g Mehl, 40 g Zucker, 1 Pkt. Vanillezucker, 100g Margarine einen Teig herstellen, evt. kurz kalt stellen, und den Teig auf einem 28 Springformboden ausrollen. Mehrmals mit einer Gabel einstechen, mit Springformrand backen (200°) ca.15 min

Rührteig: 100 g Weizenmehl, 25 g Speisestärke, 3 gestr. TL Backpulver in eine Rührschüssel sieben. 125 g Zucker, 1 Pkt. Vanillezucker, 3 Eier und 125g Margarine hinzufügen. Alles zu einem glatten Teig verrühren, in eine gefettete, mit Backpapier ausgelegte 28 Springform füllen und etwa 30 min bei 175° backen.

Den Knetboden mit 2 EL Aprikosenkonfitüre bestreichen, Rührteigboden drauflegen, mit 1 Pkt. Sahnesteif bestreuen, Springformrand, mit Papierstreifen belegt, um die Böden legen.

1 kg gemischtes Obst (Kiwi, Karambole, Erdbeeren, Melonenkugeln, Banane) bergartig auf dem Rührboden verteilen.

Guss aus 2 Pkt. Tortenguss klar, 50 g Zucker, 500 ml Weiswein zubereiten und über das Obst geben, erstarren lassen. Den Springformrand lösen und den Tortenrand mit 30 g Mandeln bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

04.07.04 ulkig

Kindertorte 4 Ei M

Zutaten für 12 Portionen

4 Eiweiß

2 EL Wasser
150 g Zucker
1 Pkt. Vanillezucker

4 Eigelb

100 g Mehl
2 EL Puddingpulver, Vanille
2 TL, gestr. Backpulver
1 Pkt. Götterspeise, Waldmeister
400 ml Wasser
3 Banane(n)

1 Becher Schlagsahne

Für die Dekoration:

Sahne - Tupfen, Gummibärchen oder andere Süßigkeiten

Zubereitung

Eiweiß, Wasser, Zucker, Vanillezucker zusammen steif schlagen, Eigelb unterrühren. Backpulver, Mehl und Vanillepudding mischen und unterheben. Teig zubereiten und in eine gefetteten und bemehlten Springform, 28cm, 25-30 Min. bei 175 C auf unterer Schiene goldgelb backen. Boden einmal teilen und um eine Hälfte einen Tortenring legen. 1 P. Götterspeise-Waldmeister- mit 400 ml Wasser, sonst wie beschrieben, zubereiten. Wenn die Götterspeise anfängt steif zu werden, einen Becher geschlagene Sahne unterheben. Auf den Boden 3-4 in Scheiben geschnittene Bananen legen. Auf die Bananen die Götterspeise-Sahne-Masse -geben und glatt streichen. Wenn die Masse fest ist, Ring entfernen und mit Sahnetupfen, Gummibärchen oder anderen Süßigkeiten garnieren

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

10.06.04 ela26

Kirsch Bananen Torte M

Zutaten für 12 Portionen

200 g Kekse (Orangenkekse)

100 g Butter, zerlassene

4 Blatt Gelatine

300 g Schlagsahne

400 g Doppelrahmfrischkäse

300 g Joghurt (Bananenjoghurt)

3 EL Zitronensaft

80 g Zucker

750 g Sauerkirschen

Zubereitung

Kekse zerbröseln, mit Butter vermischen. In eine mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm Ø) drücken, kalt stellen. Gelatine in kaltem Wasser 10 Minuten einweichen. 200 g Sahne steif schlagen. Frischkäse mit Joghurt, Zitronensaft und Zucker verrühren. Gelatine bei kleiner Hitze auflösen. Mit 3 EL Creme verrühren, dann in die übrige Creme rühren. Kirschen entsteinen und mit der geschlagenen Sahne unter die Creme heben. Die Masse auf den Keksboden streichen. Im Kühlschrank mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht fest werden lassen.

Übrige Sahne steif schlagen. Torte mit Keksen, Kirschen, Melisse und Sahnetuffs verzieren

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

24.04.04 angelika2603

Leichte Rhabarber Marzipantorte 2 Ei M

Zutaten für 16 Portionen

75 g Butter, weich (oder Margarine)

75 g Zucker

1 Pck. Vanillezucker

1 Prise Salz

2 Ei

100 g Marzipan (Rohmasse)

175 g Mehl

1 TL, gestr. Backpulver

3 EL Milch

600 g Rhabarber

1 Banane(n), (ca. 230 g)

1 EL Zitronensaft

250 ml Johannisbeersaft, rot (oder roter Traubensaft)

3 EL Zucker

60 g Speisestärke

150 g Schlagsahne

150 g Schmand

1 Pck. Vanillezucker

1 Pck. Sahnesteif, (nach Belieben)

20 g Mandeln, gehobelt, geröstet

Zitronenmelisse, (nach Belieben)

Zubereitung

Aus den Teigzutaten einen Rührteig bereiten (Marzipan vorher raspeln oder fein würfeln). In gefetteter 26 cm Springform bei 175 Grad 20-25 min backen. Auskühlen lassen.

Für das Kompott Rhabarber putzen, in kleine Stücke schneiden. Banane schälen, in Scheiben schneiden, sofort mit Zitronensaft beträufeln. 5 - 6 EL des roten Saftes mit der Stärke anrühren. Restlichen Saft und Zucker aufkochen, Rhabarber darin ca. 5 min bei schwacher Hitze garen (es müssen noch Stücke zu sehen sein!) Mit Stärke binden, kurz aufkochen lassen. Bananenscheiben zugeben, ca. 5 min abkühlen lassen.

Einen Tortenring (oder den mit Klarsichtfolie ausgelegten Springformrand) um den Boden stellen, Kompott darauf verteilen. Ca. 1 Stunde kühlen.

Für den Belag Sahne steif schlagen (evtl. mit Sahnesteif). Vanillezucker zufügen, Schmand untermischen. Creme locker auf dem Kompott verteilen und beliebig mit Mandeln und Zitronenmelisse garnieren.

Wer es etwas üppiger möchte, kann - wie im Originalrezept vorgesehen - je 250 g Sahne und Schmand nehmen. Ich fand diese Schicht ein wenig zu üppig und habe deshalb reduziert.

Statt roten Saft kann man auch sehr gut 1/8 l roten Fruchtsirup (z.B. Himbeere) und 1/8 l Wasser nehmen.

Brennwert p. P.: 170

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

19.10.03 angie17

Maulwurf-torte 6 Ei M

Zutaten für 12 Portionen

70 g Butter oder Margarine

75 g Zucker

2 Pck. Vanillezucker

6 Ei

100 g Haselnüsse, gemahlen

1 Pck. Backpulver

100 g Schokoladenraspel

3 Banane(n)
2 EL Zitronensaft

500 ml Schlagsahne

2 Pck. Sahnesteif
50 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker

50 g Schokoladenraspel

Zubereitung

Für den Rührteig Butter oder Margarine mit Handrührgerät mit Rührbesen auf höchster Stufe geschmeidig rühren. Nach und nach Zucker und Vanillezucker unterrühren. Eier trennen. Eigelb nach und nach unterrühren (jedes Eigelb knapp 1/2 Minute).

Die Haselnusskerne mit Backpulver und Schokoladenraspeln mischen und portionsweise unterrühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Den Teig in eine Springform (26 cm Durchmesser, Boden gefettet) füllen und glatt streichen. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen (180 Grad) schieben und 20-30 Minuten backen.

Den Boden aus der Form lösen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen. Den erkalteten Boden so aushöhlen, dass ein etwa 2 cm breiter Rand stehen bleibt.

Für die Füllung die Bananen schälen, waagrecht halbieren, mit Zitronensaft beträufeln und in den ausgehöhlten Boden legen. Sahne mit Sahnesteif, Zucker und Vanillezucker steif schlagen. Die Schokoladenraspel unterheben. Die Sahnemasse kuppelförmig auf die Bananen streichen und mit den Gebäckkrümeln bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
25.02.03 Simone Hefner

Mikado Torte 2 Ei M

Zutaten für 1 Portionen

Für den Biskuitboden:

2 Ei
2 EL Wasser, heiß
80 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
60 g Mehl (Weizenmehl)
20 g Kakaopulver
1 TL, gestr. Backpulver

Für den Belag:

5 Banane(n)
1 Pck. Tortenguss, klar
100 ml Wein, weiß
150 ml Apfelsaft
3 EL Zucker
3 Blatt Gelatine, weiß

400 ml Schlagsahne

2 EL Zucker

Für den Guss:

1 Blatt Gelatine, weiß

125 ml Schlagsahne

100 g Schokolade (Zartbitter)

125 ml Schlagsahne

½ Pck. Sahnesteif

24 Stück Süßigkeiten, Mikadostäbchen (Keksesticks mit Schokolade)

Für den Biskuitteig Eier und Wasser mit Handrührgerät mit Rührbesen auf höchster Stufe in 1 Minute schaumig schlagen. Zucker mit Vanillin-Zucker mischen, in 1 Minute einstreuen, dann noch etwas 2 Minuten schlagen. Mehl, Kakao und Backpulver mischen, auf die Eiercreme sieben und kurz auf niedrigster Stufe unterrühren. Den Teig in eine Springform(Durchmesser 26cm, Boden natürlich gefettet oder mit Backpapier ausgelegt)füllen. In den Backofen damit und bei 170° (vorgeheizt) Ober/Unterhitze 20 Minuten backen.

Boden erkalten lassen. Danach auf Tortenplatte setzen und Tortenring darum legen.

Für den Belag die Bananen schälen, längs halbieren und den Boden dicht damit belegen. Aus Tortenguss, Wein, Apfelsaft und Zucker nach Packungsanleitung einen Guss bereiten, über die Bananen gießen und erkalten lassen.

Gelatine nach Packungsaufschrift einweichen. Sahne mit Zucker fast steif schlagen, die ausgedrückte, aufgelöste Gelatine auf einmal dazugeben und Sahne vollkommen steif schlagen. Die Masse auf den erkalteten Tortenguss streichen.

Für den Guss Gelatine nach Packungsaufschrift einweichen. Sahne in einem Topf erwärmen und die Schokolade darin zerlassen. Gelatine ausdrücken, in der Schokoladensahne auflösen und alles etwas abkühlen lassen. Den Guss auf die Sahneschicht geben und die Torte 2-3 Stunden kalt stellen.

Tortenring entfernen. Sahne mit Sahnesteif steif schlagen und in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Torte mit der Sahne verzieren (wer es schafft auf jedes Stück innen einen kleinen Klecks und außen einen, an-

sonsten innen einen großen Klecks für alle Stücken). Darauf die Mikadostäbchen verteilen. Fertig.

Wer keinen Wein mag oder diesen Genuss auch Kindern nicht vorenthalten will, nehme für den Wein einfach Apfelsaft.

Brennwert p. P.: 1629

Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten

17.11.04 Idise

Mikadotorte 6 Ei M

Zutaten für 12 Portionen

6 Ei, (Boden)

125 g Zucker, (Boden)

100 g Haselnüsse, gemahlene (Boden)

½ Tafel Schokolade, Vollmilch (Boden)

½ Tafel Schokolade, Halbbitter (Boden)

3 Banane(n), (Belag)

500 g Schlagsahne, (Belag)

2 Pck. Sahnesteif (Belag)

1 Pck. Vanillezucker, (Belag)

½ Tafel Schokolade, Vollmilch (Guss)

½ Tafel Schokolade, Halbbitter (Guss)

1 Pck. Konfekt (Mikadostäbchen), (Guss)

Boden: Eigelb und Zucker verrühren, die Schokolade schmelzen und mit den Haselnüssen vermengen. Das Eiweiß steif schlagen und unterziehen. Bei Heißluft 160° ca. 15-20 Minuten backen, danach abkühlen lassen.

(Springform)

Belag: Die Bananen halbieren und auf den Boden legen. Von der flüssigen Sahne etwas beiseite stellen. Restliche Sahne und Sahnesteif fest schlagen und über die Bananen streichen.

Guss: Die Schokolade schmelzen und mit der Sahne vermischen und als Guss über die Sahne streichen. Die Mikadostäbchen an die Schnittseite des Tortenstücks legen. Die helle Seite des Mikadostäbchens nach außen überstehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

25.05.04 loosi

Milktorte 5 Ei M

Zutaten für 1 Portionen

5 Ei

125 g Zucker
200 g Haselnüsse, gemahlen
5 Banane(n)

4 Tafeln Schokolade (Vollmilch)

800 ml Schlagsahne

3 Pck. Sahnesteif
3 Pck. Vanillinzucker

1 Pck. Schokolade (Milkaherzen)

Zubereitung

5 Eigelbe mit Zucker und Haselnüssen mischen. Eiweiß steif schlagen und unterheben. In eine runde, gefettete Backform geben und bei 175°C ca. 20-30 Minuten backen. In der Backform gut auskühlen lassen.

200 ml Sahne mit der Vollmilchschokolade zergehen lassen. Die Bananen auf dem ausgekühlten Boden verteilen und die verlaufene Schokolade darauf verteilen.

Über Nacht kalt stellen.

600 ml Sahne mit Sahnesteif und Vanillinzucker steif schlagen und auf dem Kuchen verteilen. Mit den Milkaherzen verzieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

30.04.05 S.bine

Quark Bananen Torte ohne Boden 6 Ei M

glutenfrei, eigenes Rezept

Zutaten für 8 Portionen

200 g Banane(n), geschälte
250 g Rohrzucker
1 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)
2 Prisen Salz

1 kg Quark (Magerquark)

10 EL Mais oder Buchweizen, Hirse, Dinkel - Vollkorn gem.
150 g Mandeln, süße
12 Mandeln, bitter
100 g Nüsse (Paranuss, Walnuss, Hasel), gemahlen

6 große Ei(er), getrennt
1 Zitrone(n), Schale + Saft

Zubereitung

Bananen zu Mus pürieren +, bis auf Eiweiß, alle Zutaten zusammen mischen, Eiweiß mit einer Prise Salz sehr steif schlagen. + vorsichtig unter den Teig heben.

In eine mit Backpapier ausgelegte 28 cm Springform gießen.

Wer nur kleine Eier nimmt, kommt auch mit 26 cm Springform aus. Ca 80 min bei 160 ° C Umluft ohne vorheizen backen, unterste Rille, ein leeres Blech rein, (falls es überläuft) + gleich darüber auf den Rost, stellen.

Sonst ca. 60 min bei ca. 180°C mit Ober- + Unterhitze, vorheizen. Fällt etwas ein beim Abkühlen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

08.03.05 Hans60

Hinweis

Dinkel ist natürlich NICHT Glutenfrei.

Dinkel ist auch nur als alternative gedacht .

MfG Hans

Saftige Bananen Kokostorte 3 Ei M

Zutaten für Portionen

150 g Mehl

75 g Zucker

75 g Butter

1 Ei

1 Prise Salz

6 EL Milch

125 g Zucker

2 Ei

80 g Kokosraspel

6 EL Rum

5 Banane(n)

1 Zitrone(n), den Saft

150 ml Wasser

5 EL Zucker

5 EL Rum

1 Pkt. Tortenguss, klar

Zubereitung

Aus dem Mehl, Zucker, Butter dem Ei und einer Prise Salz einen Mürbteig zubereiten und mindestens eine halbe Stunde kalt stellen.

Auf dem Boden einer Springform (26cm) ausrollen und ein paar mal mit einer Gabel einstechen. Bei 200 Grad ca. 15 Minuten backen (im Umluftofen 160 Grad, ca. 20-23 Minuten). Danach aus der Form nehmen und erkalten lassen.

Für den Belag Milch, Zucker, Eier und Kokosraspel in einen Topf geben, verrühren und bei niedriger Temperatur unter ständigem Rühren eindicken lassen. Danach den Rum zufügen und verrühren.

Den Rand der Springform um den Mürbteigboden setzen und die Kokosmasse draufgeben. Darauf kommen die in Scheiben geschnitten, mit Zitronensaft beträufelten Bananen.

Für den Guss das Wasser mit dem Tortengusspulver und dem Zucker verrühren, einmal aufkochen lassen und anschließend den Rum unterrühren. Den heißen Guss sofort auf die Bananen geben. Nach dem Erkalten mit Schlagsahne und Krokant verzieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

01.06.05 delphinbille

Schildkrötenmotiv Torte 3 Ei + 8 Eigelb M

Zutaten für 16 Portionen

3 Ei

60 g Zucker

90 g Mehl

2 Pck. Löffelbiskuits

400 g Butter

220 g Puderzucker

8 Eigelb

500 ml Sahne

4 Pkt. Sahnesteif

10 EL Rum

400 ml Sahne

1 Banane(n)

Kuvertüre, Zartbitter

1 Schokoküsse (Mohrenkopf)

Zubereitung

Aus 3 Eiern, 60g Zucker, 90g Mehl und 1/2 Pkt. Backpulver ein Biskuit backen. Abkühlen lassen.

Für die Creme 400 g Butter mit 220g Puderzucker (durchsieben) und 8 Eigelb gut schaumig rühren. 500 ml Sahne, 10 EL Rum und 4-5 Pck. Rum steif schlagen, dann esslöffelweise unter die Butter-Zucker-Eimasse heben.

Zubereitung: Eine große Salatschüssel mit Alufolie auslegen, 1 Schicht Löffelbiskuits, vorher in (Milch-Rum) eintauchen, reingeben darauf Creme, dann wieder Löffelbiskuits, Creme (3 Schichten). Als letztes den Biskuitboden auflegen und mit der Alufolie abdecken.

Ca. 6 Stunden in den Kühlschrank stellen, dann stürzen, mit Sahnetupfer verzieren. 1 Banane in der Hälfte durchschneiden und waagrecht aufschneiden, in die flüssige Kuvertüre eintauchen, ein paar Mandelstifte am Ende der Banane reindrücken (für die Krallen) und auf einen Rost legen bis die Schokolade fest ist.

Für den Kopf setzt man den Mohrenkopf auf.

Tipps: für die Verwertung der 8 Eiweiß: Makronen oder Baiser herstellen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

24.04.04 Beas

Schmetterlings Torte 3 Ei M

Die besondere Torte für das Kuchenbuffet

Zutaten für 12 Portionen

Für den Biskuitboden:

3 Eiweiß

100 g Zucker

3 Eigelb

100 g Mehl

Für den Belag:

n. B. Obst, z.B. Ananas, Pfirsiche, Kirschen, Kiwis...

¼ Liter Saft (Fruchtsaft) oder Wasser

1 Pck. Tortenguss, klar

Zum Verzieren:

1 Banane(n)

Kuvertüre

2 Schokodekor (Schokostäbchen)

250 g Schlagsahne

1 Pck. Vanillezucker

Eiweiß steif schlagen, dabei den Zucker einrieseln lassen. Das Eigelb unterziehen, das Mehl sieben und ebenfalls unterheben. Den Teig in eine Springform füllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 ca. 15 min. backen.

Die Banane über eine Tasse legen, mit dem Pinsel die flüssige Kuvertüre darauf streichen und erstarren lassen. Den ausgekühlten Boden mit Obst belegen, mit Tortenguss überziehen und fest werden lassen. Den Obstkuchen aus der Form lösen und halbieren. Die Böden gegeneinander auf eine Platte setzen und die Banane als Körper dazwischenlegen. Zwei Schokostäbchen als Fühler hineinstecken. Nach Belieben mit Sahne verzieren. Tipp: die doppelte Teigmenge reicht für einen hohen Tortenboden. Um eine lockere Krume zu erhalten nimmt man halb Mehl und halb Speisestärke.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

10.02.03 Sivi

Schnelle Bananentorte 3 Ei M

3 Eiweiß

3 Dotter

80 gr. Zucker

100 gr. Mehl

1 Tl Backpulver

1 Beutel Vanillepudding

0,6 Liter Bananensaft

3-4 Bananen

600 ml. Schlagrahm

1 Beutel Paradiescreme Schokolade

Eiweiß steif schlagen, Zucker zugeben, Dotter zugeben, gut rühren, Mehl und Backpulver gesiebt unterheben, sofort backen bei 180° C 16 Minuten.

Pudding mit Bananensaft kochen (anstelle der Milch, keinen Zucker zugeben) und unter gelegentlichem Rühren erkalten lassen.

Auf erkalteten Boden Bananen in Scheiben geschnitten geben, Pudding darüber geben.

Rahm steif schlagen (etwas wegnehmen zum Verzieren), Paradiescreme einrühren, über die Torte streichen, mit Sahne verzieren.

Die Bananencreme ist nicht ganz fest. Wenn die Torte die Form sehr gut halten soll, dann in den heißen Bananenpudding 2 Blatt eingeweichte und aufgelöste Gelatine geben und sofort aus den Boden geben. Rest dann weiter wie beschrieben.

Schoko Bananen Torte 5 Ei M

Für Kinder und Gäste

Zutaten für 12 Portionen

Für den Biskuitboden:

2 Ei

2 EL Wasser, warm

100 g Zucker

1 Pkt. Vanillezucker

1 TL Backpulver

100 g Mehl

Für den Belag:

5 m.- große Banane(n)

500 ml Schlagsahne

2 EL Zucker

2 Pkt. Sahnesteif

2 Tafeln Schokolade, (Vollmilch od. Zartbitter)

3 Ei

125 g Butter, weich

2 Pkt. Vanillezucker

12 Stück Schokolade (Schokoherzen)

Schokoladenraspel

2 EL Zitronensaft

Zubereitung

Die Eier mit dem Wasser und Zucker schaumig rühren. Mehl und Backpulver mischen und unterheben. In eine 28 er Springform füllen und bei 175°C ca. 20-25 Minuten backen. Erkalten lassen.

Die Schokolade auf einem Wasserbad schmelzen. Danach etwas abkühlen lassen.

Um den kalten Boden einen Tortenring legen. Die Bananen bis auf eine Halbe längs durchschneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Auf dem Boden verteilen. Die Halbe in Scheiben schneiden, auch mit Zitronensaft beträufeln (Dekoration) und zur Seite stellen.

Sahne mit Zucker und Sahnesteif steif schlagen und bis auf 3 EL (Dekoration) auf den Bananen glatt streichen.

Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Eigelb mit der weichen Butter und dem Vanillinzucker schaumig rühren und die kalte, aber noch flüssige Schokoladenmasse unterrühren. Eiweiß vorsichtig unterheben. Auf der Sahne gleichmäßig verteilen und für ca. 3 Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

Die übrige Sahne in einen Spritzbeutel füllen und 12 Sahnetupfen auf dem Kuchen verteilen. In jeden Tupfen ein Bananenscheibchen stecken, dazu ein Milkaherz. Zum Schluss mit Schokoraschel bestreuen.

Tipp: Wer keine Zartbitterschokolade mag, soll 2 Tafeln Vollmilch nehmen. Die Eier für den Belag sollten unbedingt ganz frisch sein, da sie nicht gebacken werden

Zubereitungszeit: ca. 2 Std.

05.11.03 christinaambs

Schokoladen Bananen Torte 5 Ei M

Zutaten für 6 Portionen

100 g Butter

100 g Zucker

1 Pck. Vanillezucker

2 Ei

150 g Mehl

1 TL Backpulver

4 EL Milch

Für den Belag:

5 m.- große Banane(n)

100 g Schokolade, Vollmilch

100 g Schokolade, zartbitter

2 EL Zitronensaft

150 g Butter, weich

1 Pck. Vanillezucker

500 g Sahne

1 Pck. Sahnesteif

3 Ei

Zubereitung

Von den oberen 7 Zutaten einen Teig herstellen und in einer Springform, bei 200° , 20 Minuten backen.

Für den Belag: 1 Banane in Scheiben schneiden, die restlichen halbieren und mit Zitronensaft beträufeln. Schokolade und Butter im Topf schmelzen und etwas abkühlen lassen. Vanillinzucker und Eigelb einrühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben.

Sahne und Sahnesteif (evtl. etwas Zucker) steif schlagen.

Springform um den Boden lassen.

Halbierte Bananen auf dem Boden verteilen. Zuerst die Sahne (bis auf 4 EL) und dann die fast ausgekühlte Schokoladencreme darauf verteilen.

Mit Sahnetuffs, Bananenscheiben und Schokoraspeeln dekorieren.

Ca. 3 Stunden kalt stellen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

12.09.04 UschiG

Schokoladen Bananentorte M

Zutaten für Portionen

3 Tortenboden (Wiener Boden)

9 Blätter Gelatine

450 g Joghurt (Bananenjoghurt)

110 g Zucker

2 EL Bananenlikör

6 Banane(n)

800 ml Sahne

50 g Mandeln, Blättchen

20 g Schokoladenraspel

Zubereitung

Gelatine einweichen. Joghurt, 80 g Zucker und Likör verrühren. Gelatine ausdrücken, auflösen und in den Joghurt rühren. 400 ml steifgeschlagene Sahne unterheben. Unteren Boden mit einem Tortenring umschließen. Bananen schälen, in Scheiben schneiden und auf den Boden legen. Dann die Hälfte der Creme auf den Bananen verteilen. Zweiten Boden auflegen und mit der restlichen Creme bestreichen. Dritten Boden auflegen und 3 Stunden kühlen. Rest Sahne mit restlichem Zucker steif schlagen. Etwas Sahne

für Tuffs beiseite legen. Torte mit der Sahne einstreichen und mit Mandelblättchen, Raspelschokolade und Sahnetuffs verzieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

31.01.05 wasndas

Süße Mohrenkopftorte M

Zutaten für 6 Portionen

12 große Schokoküsse (Mohrenköpfe)

500 g Quark (Magerquark)

4 Banane(n)

1 Tortenboden

Zubereitung

Nimm von jedem Mohrenkopf die Waffel ab und leg sie an die Seite (nicht wegwerfen!). Nun die Mohrenkopfmasse zusammen mit dem Quark in einer Schüssel mit dem Mixer vorsichtig auf kleinster Stufe verrühren. Nicht zu lange sonst wird alles flüssig. Die Bananen schneidest du in Scheiben und belegst damit den Tortenboden. Anschließend die Masse darüber geben und gleichmäßig verteilen. Damit die Masse fest wird stell die Torte für ein paar Stunden in den Kühlschrank.

Tipp: Die übriggebliebenen Waffeln kannst Du auf Deiner Torte verteilen. Sieht echt Klasse aus und schmeckt. Oder streu Schokoraspel darüber.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

23.10.03 Sissimuc

Tag und Nacht Torte 3 Ei + 1 Eigelb M

Zutaten für 12 Portionen

3 Ei

1 Eigelb

1 Pck. Vanillezucker

50 g Mehl (Weizenmehl)

10 g Kakaopulver

1 Msp. Backpulver

50 g Kuvertüre, weiß, gehackt

300 g Heidelbeeren

2 große Banane(n)
½ Pck. Puddingpulver, Vanille

¼ Liter Milch

50 ml Zitronensaft
70 g Zucker
1 Pck. Tortenguss, klar
10 g Kakaopulver

Biskuitteig: 3 Eier, 1 Eigelb, 50 g Zucker, 1 Vanillinzucker, 50 g Mehl und 1 Msp. Backpulver und 10 g Kakaopulver in einen 28 Springformrand auf ein gefettetes, mit Backpapier belegtes Backblech streichen. Mit der Küvertüre bestreuen.

20 - 25 Minuten bei 170-200 Grad vorgeheizt

Nach dem Backen Ring entfernen und auskühlen lassen. Oberfläche gerade schneiden.

Tortenring in 24 cm Größe auf Boden stellen, leicht andrücken. Heidelbeeren aus Glas mit Saft mit 1 Päckchen Geli, 100 g Zucker und 50 ml Zitronensaft verführen und Masse in den Ring stellen. Der Ring sollte sich am rechten Rand des Teiges befinden. Ist dann die Sonne für den Tag. Wenn Masse fest ist, den Ring lösen und um den gesamten Boden stellen.

Pudding bereiten aus 1/2 Päckchen Puddingpulver, 20 g Zucker und 250 ml Milch. Noch heiß auf dem sichelförmigen Gebäckstreifen verteilen, mit den Bananenscheiben belegen. (ist dann der Halbmond)

Guss aus 1 P. Tortenguss, 250 ml Wasser oder halb Wasser halb Weißwein nach Anleitung zubereiten und über dem gesamten Belag verteilen. Wenn Guss fest ist, Ring entfernen.

Aus dem übriggebliebenen Biskuitteil vom Boden (nach dem begradigen) können noch Sterne ausgestochen werden.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

08.12.03 Samatti

Backwaren Waffeln

Bananen Dinkelwaffeln 4 Ei M

(machen pappsatt und sind superlecker)

Zutaten für 1 Portionen

200 g Dinkel - Mehl
150 g Butter, weiche
40 g Zucker
2 Pkt. Vanillezucker

4 Ei

3 Banane(n)

300 ml Milch

½ TL Backpulver

etwas Öl, fürs Waffeleisen

Zubereitung

Alle Zutaten miteinander vermengen, die Bananen vorher in kleine Stücke brechen. Dann den Teig auf höchster Stufe verrühren 20 Min. quellen lassen und im Herzwaffeleisen backen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

25.06.05 Ihyra

Bananen Nuss Waffeln M

Zutaten für 8 Portionen

75 g Haselnüsse, gemahlen

125 ml Milch, heiß

200 g Butter, weich

75 g Zucker

1 Pck. Vanillezucker

3 Banane(n), sehr reif (schon mit schwarzen Flecken)

150 g Mehl

1 TL Backpulver

Puderzucker

Zubereitung

Zunächst die Haselnüsse mit der heißen Milch übergießen und 10 Minuten quellen lassen. Dann Butter, Zucker, Vanillezucker und Bananen (vorher klein schneiden) auf hoher Stufe mit dem Mixer oder besser noch im Mixer schaumig rühren. Mehl und Backpulver mischen und in die schaumige Masse einrühren. Zum Schluss auch die gequollenen Haselnüsse unterrühren. Falls der Teig eine zu flüssige Konsistenz hat, noch etwas geriebene Haselnüsse unterrühren. Nun bei mittlerer Temperatur hell- bis dunkelbraun backen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

30.12.04 Claudius

Bananenwaffeln 4 Ei M

Zutaten für 1 Portionen

125 g Butter oder Margarine

1 TL Honig, flüssig

1 Prise Salz

4 Ei, getrennt

250 g Mehl

250 ml Milch

1 Banane(n), reif

½ Zitrone(n), den Saft davon

Zubereitung

Fett, Honig, Salz und Eigelb cremig rühren. Abwechselnd das Mehl und die Milch dazugeben und gut verrühren. Die Banane fein zerdrücken, den Zitronensaft darunter mischen und alles unter den Teig ziehen. Das Eiweiß steif schlagen, vorsichtig unter den Teig heben. Das Waffeleisen aufheizen, evt. einfetten und goldgelbe Waffeln backen.

Dazu passt Schokocreme.

Brennwert p. P.: 300

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

02.05.05 lovesick74

Bananen ge - + überbacken

Bananen im Ofen 3 Ei M

Zutaten für 6 Portionen

6 Banane(n)

100 g Zucker

1 TL Zimt

1 Zitrone(n), davon der Saft

Butter

3 Ei

5 dl Milch

3 TL Stärkemehl

4 TL Zucker

Zitrone(n) - Schale, abgerieben

Zubereitung

In eine eingefettete feuerfeste Form die in Scheiben geschnittenen Bananen schichtweise hineinlegen und jede Schicht mit einer Mischung aus Zucker und Zimt bestreuen. Etwas Zitronensaft darüber träufeln und Butterflöckchen darauf setzen.

Eigelb, Milch und Stärkemehl verquirlen und über die Bananen gießen. Eiweiß steif schlagen, dabei Zucker (2) und Zitronenschale hinzufügen. Unterziehen und über die Bananenschichten gießen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175° C 20 bis 30 Minuten goldbraun backen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

13.05.03 Netti29

Bananen überbacken 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

4 Banane(n)

1 Zitrone(n), den Saft

Honig

2 Eigelb

1 Pck. Vanillezucker

2 Eiweiß

Butter

Puderzucker

Zubereitung

Die geschälten Bananen halbieren, mit Zitronensaft beträufeln und mit Honig bestreichen. Nebeneinander in eine mit Butter ausgestrichene, feuerfeste Form legen. Eigelb mit Vanillezucker gut verrühren und das zu steifem Schnee geschlagene Eiweiß unter die Eigelbmasse ziehen. Den Eischaum auf die Bananen streichen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. überbacken. Sofort mit Puderzucker bestäubt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

13.05.04 Ulkig

Bananen vom Grill

Zutaten für 4 Portionen

4 Banane(n)
Zucker
Zimt
Weinbrand

Zubereitung

Die Bananen mit Schale auf den langsam auskühlenden Kohlegrill legen. Nicht zu heiß, da die Bananen sonst unfertig aufplatzen. Die Bananenschalen werden schwarz, das ist normal! Die Bananen sind fertig, wenn sie auf Druck mit einer Gabel o.ä. auf der ganzen Länge weich nachgeben. Zucker und Zimt nach Geschmack mischen. Bananen auf Teller verteilen, Schale der Länge nach aufschneiden und aufklappen. Die weichen Bananen mit Zucker und Zimt bestreuen, anschließend den Weinbrand sparsam auf die Bananen träufeln.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
01.03.05 lastknight

Gebackene Banane mit Honig und Sesam

Zutaten für 2 Portionen
1 TL Butter
1 große Banane(n)
1 kleine Banane(n)
1 Spritzer Zitronensaft
2 EL Honig
2 EL Sesam

Zubereitung

Für 1 Erwachsenen und 1 Kleinkind ab 1 Jahr: Fruchtige Süßspeise für Babys und Kleinkinder

Butter in einer Pfanne schmelzen, inzwischen die Bananen schälen, längs halbieren und mit Zitronensaft beträufeln. Die Bananenhälften in die Pfanne legen und den Honig darauf geben. Nach etwa 2 Minuten wenden, mit den Sesamsamen bestreuen und noch einmal 2 Minuten backen. Warm servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
30.08.03 Simone Hefner

Gebackene Bananen M

Zutaten für 4 Portionen
4 Banane(n)

etwas Zitronensaft und Orangensaft
4 Tüte/n Vanillezucker

1 Becher Sahne
etwas Rum

Zubereitung

Die Bananen ohne Schale in eine gefettete Auflaufform legen, mit Zitronen- und Orangensaft beträufeln. Auf jede Banane 1 Tütchen Vanillezucker streuen. 15-20 Minuten im Backofen backen. Banane auf Teller legen, geschlagene Sahne dazu geben und alles mit Rum beträufeln.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
21.06.04 BirgitM

Gebackene Bananen mit Sesam M

Zutaten für 1 Portionen
1 Banane(n), geschält
3 EL Sesam
1 EL Honig
1 Schuss Cognac

2 Kugeln Eis, Vanille

Zubereitung

Sesam in einer Pfanne ohne Öl erhitzen und leicht anbräunen. Honig dazu. Mit Alkohol ablöschen. Banane halbieren und von beiden Seiten anbraten. Mit Vanille-Eis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
22.08.01 Fuzzi

Gebackene Chili Bananen

Zutaten für 6 Portionen
3 große Banane(n), feste reife
1 Chilischote(n)
1 Limette(n)
50 g Mehl (Tempuramehl, ersatzweise eine Mischung aus Speisestärke und Mehl)

Salz
2 EL Kokosraspel
2 EL Sesam
Öl, zum Frittieren

Zubereitung

Jede Banane in 3 Stücke schneiden und jedes Stück noch einmal quer halbieren.

Die Chilischoten aufschneiden, die Kerne entfernen (wegen der Schärfe dabei mit Gummihandschuhen arbeiten oder sich nach der Bearbeitung der Chilischoten die Hände waschen)

Das Fruchtfleisch im Mörser zerstoßen oder klein hacken. Mit dem Limetensaft vermischen und die Bananenstücke darin wenden.

Das Tempuramehl mit 1/8 Liter Wasser und etwas Salz zu einem glatten Teig verrühren. Kokosflocken und Sesam dazugeben. Jedes Bananenstück auf einen Holzspieß stecken, durch den zähen Ausbackteig ziehen und bei 160 Grad bis 175 Grad in der Friteuse oder in einem Topf im heißen Fett goldgelb ausbacken.

Die Bananen mit der restlichen Marinade beträufeln und noch heiß servieren.

Tipp: Chilisauce(am besten süßsauer aus Asien) oder pikantes Mango Chutney passen gut dazu.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
18.03.04 otto42

Honigbananen gebacken 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen
100 g Mehl, feines (Instantmehl)
1 Prise Salz

1 kleines Ei

1 TL Öl (Erdnuss- oder Sesamöl)
100 g Honig
2 EL Zitronensaft
4 große Banane(n), (nicht zu reif)
Öl oder Kokosfett (Palmin) zum Frittieren

Zubereitung

Mehl mit Salz, Ei und 100 ml Wasser zu einem glatten Teig verrühren. Das Öl untermischen und den Teig etwa 30 Minuten ruhen lassen. Dann Honig mit Zitronensaft in einen Topf geben. Bei schwacher Hitze heiß werden, aber nicht aufkochen lassen. Die Bananen schälen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Das Fett in einem hohen Topf oder in einer Fri-

teuse erhitzen. Die Bananen portionsweise in den Teig tauchen und goldgelb im heißen Fett ausbacken (geht schnell). Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Bananen auf vorgewärmten Desserttellern anrichten, mit dem Honig/Zitronensaft beträufeln und sofort servieren! Sehr köstlich.

Brennwert p. P.: 430

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

04.02.04 kleinermuck

Überbackene Bananen

Zutaten für 4 Portionen

4 Banane(n)

4 EL Zucker

4 EL Mandeln (Mandelsplitter)

4 EL Kokosraspel

50 g Butter

Zubereitung

Bananen schälen, längs halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in eine ausgebutterte Auflaufform legen. Mit dem Zucker, den Mandelsplitttern und Kokosraspeln bestreuen. Dann mit der flüssigen Butter beträufeln. Ca. 20 Min. bei 200 Grad im vorgeheizten Backofen überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

06.05.01 Ulla

Brei

Apfel Bananenbrei

Zutaten für 1 Portionen

1 Apfel, reif

1 Banane(n), am besten überreif

1 TL Zitronensaft

Zubereitung

Den Apfel waschen, vierteln, entkernen, schälen. Mit einer Gabel zerdrücken und sofort die Hälfte des Zitronensaftes darüber geben, damit der

Apfel nicht braun wird. Banane ebenfalls mit Gabel zerdrücken und zum Apfel mischen. Rest der Zitrone darüber und noch mal mischen.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
04.02.05 Helga87

Bananen Apfel Sahne M

(ab 10. Monat)

Zutaten für 1 Portionen

½ Banane(n)

½ Apfel

1 TL Sahne

Zubereitung

Banane schälen, halbieren, 2 cm vom Endstück entfernen, Rest mit einer Gabel fein zerdrücken und schlagen. Äpfelhälfte in Schnitze teilen, Kerngehäuse entfernen und in den Entsafter geben. Bananenmus, Apfelsaft und Sahne vermischen und sofort füttern.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
21.12.04 Mieseratte

Bananenhonig

gesund & lecker

Zutaten für 10 Portionen

100 ml Orangensaft, frisch gepresster

2 Orange(n), unbehandelt, abgeriebene Schale

1 Zitrone(n), unbehandelt, abgeriebene Schale und Saft

50 ml Wasser

3 Banane(n)

1 EL Honig

Zubereitung

Orange und Zitrone heiß waschen. Schale der Zitrone fein abreiben und die Zitrusfrüchte frisch entsaften. Alles mit Wasser mischen. Banane schälen, 2 cm von den Endstücken entfernen, Rest mit einem Pürierstab zermusen. Bananenmus in das Saftgemisch einrühren, in einem kleinen Topf langsam zum Kochen bringen, 5-10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dabei mit einem Holzlöffel häufig umrühren. Früchtemus heiß durch ein Sieb streichen, auf etwa 40 °C abkühlen lassen und den Honig einrüh-

ren. Inzwischen 1 Joghurtglas mit Schraubverschluss mit kochendheißem Wasser ausspülen und umgedreht auf einem Geschirrtuch abtropfen lassen. Den Bananenhonig warm in das Glas füllen und es fest verschließen.

Tipp:

Dieser Bananenhonig ist geeignet für Kinder ab dem 16. Monat als Brotaufstrich auf Butter-, Frischkäse oder Quarkbrot zum Frühstück oder teelöffelweise in Naturjoghurt oder Quark gerührt als kleine Zwischenmahlzeit. Nach Gebrauch immer wieder gut verschlossen, hält sich der Bananenhonig 4-5 Tage im Kühlschrank.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
28.08.02 Dragonfly-Lady

Birne Apfel Brei

ab dem 3. Monat

Zutaten für 1 Portionen
70 g Apfel
100 g Birne(n)
2 Tropfen Zitronensaft
100 ml Wasser

Zubereitung

Obst schälen, Kerngehäuse entfernen, in Stücke schneiden und mit den übrigen Zutaten weich garen (ca. 5 Minuten). Gegebenenfalls anschließend pürieren.

Der Brei schmeckt auch mit Banane und Birne. Dazu 50g Banane mit 70g Birne und 50 ml Wasser garen (74 kcal).

Oder nur Apfelbrei: 220g Apfel mit 100ml Wasser und 4 Tropfen Zitronensaft garen (110 kcal).

Die Obstbreie können eingefroren werden.

Brennwert p. P.: 83

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
19.10.03 Schlaftiger

Bunter Grießbrei M

Zutaten für 4 Portionen

1 Liter Milch

150 g Grieß
1 Prise Salz
2 EL Honig
1 Apfel
2 Mandarine(n)
1 Banane(n)
200 g Erdbeeren

Zubereitung

Die Milch mit Salz und Honig bzw. Zucker aufkochen, den Grieß langsam unterrühren einrieseln lassen und zu einem Brei einkochen. Die Früchte waschen, schälen und in Würfel schneiden bzw. in Spalten teilen und zum Grießbrei geben, noch mal kurz aufkochen lassen. In Tellern anrichten und mit frischen Früchten oder Sirup garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
17.02.05 Lenchen

eine Minute Bananenjoghurt M

Zutaten für 1 Portionen

150 Natur Joghurt

1 Banane(n)
½ TL Honig, evt.
1 Prise Zimt

Zubereitung

Banane mit der Gabel zerdrücken und mit den restlichen Zutaten vermengen.

Den Honig weglassen, wenn der Joghurt Kleinkindern serviert wird, die um 1 Jahr alt sind.

Zubereitungszeit: ca. 1 Minuten
08.05.05 Malta1993

Hirse Schoko Creme mit Banane M

Zutaten für 1 Portionen

4 Banane(n)
6 EL Kakaopulver
4 TL Haselnüsse, gerieben

1 Liter Milch

Zitronensaft, einige Tropfen
100 g Hirse

4 EL Quark, (20 % Fett)

16 Scheibe/n Banane(n), zum Verziern

Zubereitung

Zutaten für 1 Kleinkind ab 1 Jahr: Die Hirse mit heißem Wasser im Sieb ausspülen, mit Milch, Kakaopulver und Haselnüssen verrühren, in einem kleinen Topf aufkochen und bei kleiner Hitze in etwa 40 Minuten ausquellen lassen. Bananen schälen, in den Brei geben und mit dem Pürierstab kurz durchpürieren. In ein Schälchen füllen, den mit einem TL cremig gerührten Quark darauf setzen und einige mit Zitronensaft beträufelte Bananenscheibchen als Garnierung drauflegen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

09.11.01 Simone Hefner
21.12.04 Mieseratte

Hallo !!

Noch "feiner " wird diese Nachspeise wenn die Hirse feingemahlen wird ; -
))

liebe Grüße Greta 01.07.2004 23:09

Kirsch Getreide Brei

Für Babys ab dem 6 Monat

Zutaten für 1 Portionen
50 g Kirschen, süße,
20 g 7-Korn-Flocken
50 g Banane(n), (ohne Schale)
1 EL Butter
4 EL Saft (Kirschsafte)

Zubereitung

Kirschen gründlich waschen. Die Stiele und die Kerne entfernen. Mit 200 ml Wasser und den Flocken in einen kleinen Topf geben. Etwa 4 Min. unter Rühren köcheln lassen.

Die Banane mit der Gabel zerdrücken, mit der Butter und dem Brei mischen. Mit dem elektrischen Pürierstab pürieren.

Wer möchte, kann den Kirschsafft etwas erwärmen und als Soße zum Brei servieren.

Statt Kirschen kann man auch andere Sommerfrüchte verwenden, zum Beispiel Beeren, Aprikosen oder Trauben. Diese Früchte sollten dann aber roh zum Brei gegeben werden.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

21.11.04 Charima

Süßer Bananenbrei M

Zutaten für 1 Portionen

1 EL Banane(n)

2 Kekse (Butterkekse)

2 EL Milch

Zubereitung

Die Banane mit einer Gabel klein matschen, mit etwas warmer Milch (oder Muttermilch) verrühren. Die Butterkekse in einem Gefrierbeutel mit einem Hammer oder festen Gegenstand klein bröseln. (Wer hat, nimmt lieber die Küchenmaschine)

Die Keksbrösel unter den Bananenbrei geben. Je nach Alter und Hunger des Babys kann man die Menge der Zutaten verändern.

Variante: Geht auch prima mit Löffelbiskuit-Keksen, Haferflocken oder Schmelzflocken. Ebenso schmeckt ein Löffel Apfelmus toll dazu.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

09.03.02 Momoss

Zwieback Banane Brei M

ab 7. Monat

Zutaten für 1 Portionen

3 Zwieback (Kinderzwieback)

1 Banane(n)

etwas Wasser

etwas Sahne

Zubereitung

Zwieback in einem Tellerchen zerkleinern. Ein wenig Wasser abkochen, anschließend über den Zwieback geben. Dann die Banane stückeln und dazugeben. Zwieback und Banane mit der Gabel zerdrücken und einen kleinen Schuss Sahne dazugeben.

Der ideale Nachmittagsbrei für die Kleinen. Die Banane kann durch andere Früchte (z.B. Erdbeeren, Apfelmus) ersetzt werden.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

15.03.05 Stephie-k

Dessert & Kompott

Apfelmusvariante, extrem lecker

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Äpfel

2 Banane(n)

2 EL Zucker oder Ahornsirup

etwas Zimt

evt. Kardamom

Zubereitung

Die Äpfel schälen und entkernen. In einem Topf mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit die Bananen in Räder schneiden und dazugeben. Gewürze dazu (auch Kardamom kommt gut), Zucker nach Belieben, es geht bei manchen Äpfeln auch ganz ohne! Der Duft, der von den Bananen ausströmt, lockt ALLE an!!! Nach ca. 5-7 Min. Kochzeit alles pürieren und für Feinschmecker mit Sahnetupf servieren. Schmeckt auch super auf Joghurt oder Milchreis!

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

22.10.04 djnikki

Bananen Dessert M

Zutaten für 4 Portionen

1/8 TL Muskat

1/8 TL Zimt

3 TL Honig (Bienenhonig)

125 g Joghurt

4 Banane(n)

Zubereitung

Bananen in Scheiben schneiden. Gewürze, Honig und Joghurt mischen. Bananen dazugeben. Kühlen. Essen. Ein Rezept, von dem man nicht so schnell loskommt.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

04.07.02 Laxmy

Bananen Kirsch Quark M

Lowfat 30

14% Fett

Zutaten für 1 Portionen

1 große Banane(n)

100 g Kirschen, frisch

100 g Quark

100 g Joghurt (1,5%)

2 EL Saft (Fruchtsaft)

1 Prise Salz

etwas Zucker

1 TL Mandeln, gehobelt

Zubereitung

Die Banane schälen, in Scheiben schneiden. Kirschen entkernen und evt. halbieren. Quark, Joghurt, Fruchtsaft verrühren und mit Salz und Zucker abschmecken. Obst unterheben und 10 Minuten ziehen lassen. Mit den Mandeln garnieren und servieren.

Schmeckt auch mit anderem Obst.

Brennwert p. P.: 340

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

16.03.05 Babyschweinchen

Bananen Quark M

Zutaten für 3 Portionen

1 kg Quark - Creme(mit oder ohne Geschmack)

3 Banane(n), (am besten feste, keine matschigen)

Zubereitung

Also, das Rezept hier ist nicht von mir, hab ich von einem Freund. Ihr nehmt die Quark-Creme, am liebsten mag ich Kirsch Quark-Creme, die füllt ihr in eine Schüssel. Dann die Bananen in Scheiben schneiden, am besten nicht zu dünn, unter den Quark mischen. Kann jeder und schmeckt super, finde ich. Am besten stellt ihr das ganze dann noch mal 10 Minuten in den Kühlschrank.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

27.11.03 Die_Paprika

Bananen Schokoladen Quark M

Zutaten für 4 Portionen

100 g Schokolade, Zartbitter

500 g Quark, Magerquark

100 g Zucker

2 EL Milch

200 g Schlagsahne

1 Pkt. Vanillezucker

1 Zitrone(n)

2 Banane(n)

Zubereitung

Schokolade im warmen Wasserbad schmelzen lassen, Quark, Zucker und Milch glatt rühren. Sahne und Vanillezucker steif schlagen. Zitrone auspressen. Banane schälen, in Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Geschmolzene Schokolade unter den Quark rühren. Sahne unterheben. Ein paar Bananenscheiben beiseite legen. Restliche Bananenscheiben unter die Creme heben. Creme in eine Schüssel füllen und mit den zurückbehaltenen Bananenscheiben garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

03.06.01 Hilda

Bananen Sesam Dessert M

für überreife Bananen

Zutaten für 4 Portionen

4 Banane(n), sehr reife

20 g Sesam

10 g Butter

3 EL Honig, flüssig

1 EL Zitrone(n)

400 g Eis, Vanille

Zubereitung

Bananen schälen, längs teilen. Pfanne mit Butter erhitzen und Sesam darin anbraten. Die Bananen dazugeben mit Honig und Zitrone würzen und von beiden Seiten braten bis die Bananen schön glasig und etwas gebräunt sind. Der Sesam sollte an den Bananenhälften kleben bleiben. Vier Eisschalen mit Eis füllen und die heißen Bananen darauf verteilen, evtl. noch ein Tupfen Sahne obenauf.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

23.03.04 momomonica

Bananencreme 3 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

1 Pck. Gelatine

3 Banane(n)

75 g Zucker

3 Ei

250 ml Sahne

1 Pck. Sahnesteif

Zubereitung

Gelatine nach Anweisung aufweichen. Bananen mit dem Mixer pürieren. Zucker und Eier schaumig rühren. Sahne und Sahnesteif zu Schlagsahne schlagen. Alles gut vermischen und in Schüsselchen aufteilen. 2 Stunden kalt stellen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

01.06.03 acigrand

Bananenmousse 3 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

3 Eigelb

100 g Zucker

2 Banane(n)

4 cl Bananenlikör

300 ml süße Sahne

Schokoladensauce

einige Banane(n)

Zubereitung

Eigelb und Zucker schaumig rühren. Bananen zerdrücken und mit Likör abschmecken. Alles vermischen, zum Schluss die steif geschlagene Sahne unterziehen. Mousse in Portionsschalen verteilen, mit Schokoladensauce und Bananenscheiben garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

16.03.01 Icefire

Bananenpudding 8 Ei M

Zutaten für 12 Portionen

435 g Zucker

3 EL Mehl

2 EL Stärkemehl

Prise Salz

250 ml Milch

8 Ei, getrennt

2 EL Butter

½ EL Buttervanille-Aroma (Vanilleextrakt) oder 7-8 Tropfen Aroma

8 Banane(n),reif, in 0,5 mm dicken Scheiben

340 g Waffeln, Vanille

Zubereitung

375 g Zucker, Mehl, Stärke und Salz in einer Schüssel vermischen. Die Milch in einen Topf geben und unter rühren abkochen, den Topf vom Herd nehmen und nach und nach die Zuckermischung einrühren. Das Ganze bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen, bis die Puddingmasse dick vom Löffel tropft. Dabei aufpassen, dass nichts anbrennt. Unter ständigem Rühren langsam die Eigelbe dazu geben und gut vermischen. Die Masse noch einmal auf den Herd stellen und unter stetigem rühren 2-3 Minuten köcheln. Es sollte nun die Konsistenz von warmem Pudding haben. Die Butter und die Vanille unterheben und leicht abkühlen lassen. Den Ofen auf 200° C vorheizen.

Inzwischen eine Back- oder Auflaufform (33 x 23 x 6 cm) mit der Hälfte der Waffeln auslegen, diese dürfen sich ruhig überlappen. Nun die Hälfte der Bananenscheiben darüber verteilen und die Hälfte des Puddings darüber streichen. Das ganze wieder mit Waffeln, Bananen und Pudding wiederholen. Die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen, dabei den restlichen Zucker einrieseln lassen. Den Eischnee als letzte Schicht in die Form streichen und mit einem Löffel dekorativ verzieren. Auf mittlerer Schiene 5-8 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Den Pudding warm oder gut gekühlt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

27.11.01 Belico

Bananenpudding mit Schokolade M

Zutaten für 4 Portionen

2 Pkt. Puddingpulver, Banane

2 Banane(n)

½ Tafel Schokolade, (Vollmilch)

3 EL Sahne

Zubereitung

Zuerst die Vollmilchschokolade zerteilen und zusammen mit der Sahne in eine Tasse geben und im Wasserbad schmelzen lassen. Die Bananen in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und mit der geschmolzenen Schokolade auf einer Seite glasieren.

Danach den Bananenpudding laut Anweisung zubereiten. Die Schüsseln unten mit einem Teil der glasierten Bananenscheiben auslegen, zur Hälfte mit Pudding auffüllen, noch mal mit einer Schicht Bananenscheiben auslegen und die Schüssel bis oben mit Pudding auffüllen. Der Pudding kann oben mit der geschmolzenen Schokolade verziert werden (einfach mit dem Pinsel auftropfen lassen) um das ganze optisch abzurunden.

Abkühlen lassen und genießen.

P.S.: Unbedingt reifere Bananen verwenden...frische sind zu hart und geschmacklich nicht optimal.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

03.02.04 Liss

Hallo zusammen

Nehme an Stelle von Puddingpulver, Banane, 0,75 l Milch, mit 1 Prise Salz + 1-2 Tüten Bourbon Vanille Zucker, ca 3 El Vollrohrzucker + 2 reife Bananen auf kochen,

in 0,25 l kalte Milch 100 g Mondamin aufgelöst , in die kochende Milch einrühren, auf kochen ca 2-4 min kochen. Dann weiter wie im Rezept angegeben .

Mit freundlichen Grüßen Hans 28.06.2005 11:24

Bananenreis M

2 Portionen

2 Tassen Naturreis (Mittelkorn)

4 Tassen kochendes Wasser

1-2 sehr reife Banane

3 El Rosinen

1 Prise Salz

2-3 El Vollrohrzucker

ca 750 ml Milch

ca 250 ml Milch

70 - 80 g Mondamin

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker

3 El Rum 54 %

Reis + Bananen Rosinen, Salz + Zucker ins kochendes Wasser geben, Hitze klein stellen, Deckel drauf, ca 35 -40 garen.

Mondamin in 250 ml kalte Milch einweichen

Wenn Reis fertig, Milch drauf, umrühren, + auch den eingeweichten Mondamin.

Kochen ca 3-5 min. bis es sich verfestigt hat.

Topf von der Hitze , den Rum zufügen + servieren.

Veränderung

An Stelle von Mondamin

Ca 5-8 El Mais gem , einweichen.

Auf den fertig gekochten Reis + die Milch geben, rühren , Hitze kurz hoch stellen, aufkochen, wenn's an fängt zu blubbern, Hitze aus, Deckel drauf, ausquellen lassen , ca 10 min.

Umrühren, Rum dazu , ... + servieren

Kann als Hauptmahlzeit, + aber auch abgekühlt als Dessert , wer will, dann noch steif geschlagenes Eiweiß + süße Sahne darauf wenn mit Eiweiß, das Eigelb noch in die Milch geben

eigenes Rezept, Montag, 4. Juli 2005 Hans60

Bananensplit 1 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen
1 Liter Vanilleschote(n)
1 EL Kakaopulver

¼ Liter Milch

1 Eigelb

1 EL Zucker
1 TL Mehl

400 g Sahne

4 Banane(n), reife
400 ml Vanille - Creme
2 EL Preiselbeerkompott

Für die Schokoladensauce Vanilleschote längs aufschlitzen und Mark herauskratzen. Kakaopulver mit 3 Esslöffeln Milch glatt rühren. Restliche Milch mit Vanillemark und dem angerührten Kakaopulver bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen.

Das Eigelb mit dem Zucker in einen zweiten Topf geben und zu einer schaumigen Creme aufschlagen. Das Mehl darunter mischen. Die heiße Kakaomilch unter ständigem Rühren langsam dazugießen und erhitzen, bis die Sauce dickflüssig ist. Topf von der Kochstelle nehmen und die Sauce unter häufigem Umrühren erkalten lassen.

Die Sahne steif schlagen. Etwa ein Drittel davon unter die Schokoladensauce ziehen, den Rest in einen Spritzbeutel füllen.

Die Bananen schälen, längs halbieren und auf Dessertteller legen. Mit Schokoladensauce überziehen. Das Vanilleeis neben den Bananen anrichten. Mit der restlichen Sahne garnieren und über jede Portion etwas Preiselbeerkompott geben.

Brennwert p. P.: 660

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

19.06.03 Marina25

Brot und Butterpudding 6 Ei M

Zutaten für 2 Portionen
8 Scheibe/n Toastbrot

250 ml Crème double

300 ml Milch

1 Vanilleschote(n)

6 Ei

130 g Zucker
4 cl Bailey's Irish Cream
2 Banane(n)
3 EL Pinienkerne

Toastbrot würfeln, auf ein Blech legen und im Backofen kurz anrösten. Creme double und Milch mit dem Mark einer Vanilleschote aufkochen. Die Eier mit dem Zucker und Baileys schaumig schlagen. Die kochende Milch in die Eimasse quirlen. Die Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Eine gebutterte, ofenfeste Form mit den Toastbrotwürfeln auslegen, anschließend mit den Bananenscheiben belegen und mit der Eimilch befüllen. Zum Schluss die Pinienkerne auf die Bananen/Eimilchmasse streuen. Im Backofen bei 180°C (Umluft 155°C, Gas Stufe 3) ca. 25 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

14.12.04 Seehuhn

Hallo Seehuhn,

Heute hab ich dein Rezept mal ausprobiert, jedoch mit kleinen Veränderungen. Ich hoffe du verzeihst es mir !!

Mir kam nämlich die Zuckerangabe sehr viel vor, darum hab ich sie um die Hälfte reduziert.

Die Bananen habe ich auch weggelassen und dafür ein lauwarmes Zwetschgenpüree dazu serviert.

Ansonsten ein echt leckeres Rezept, dass ich auch nur weiterempfehlen kann.

Liebe Grüße von Kangoo 13.03.2005 22:15

Englische Nachspeise M

Trifle M

Zutaten für 10 Portionen

3 Pck. Götterspeise, verschiedene Sorten (Wackelpudding)
Löffelbiskuits

Milch

1 Banane(n)

1 Pck. Puddingpulver, Vanille-Bourbon (oder anderen Geschmack)

Schlagsahne

Zubereitung

Die Löffelbiskuit auf dem Boden einer Schüssel auslegen. Den ersten Wackelpudding vorbereiten (wie auf Packung beschrieben) und darüber gießen. Erkalten lassen. Den zweiten Wackelpudding vorbereiten, etwas abkühlen lassen. Dann darüber gießen. Den dritten Wackelpudding nur mit der Hälfte des Wassers anrühren. Wenn es aufgelöst ist, die andere Hälfte mit Milch anrühren. Erkalten lassen und darüber gießen. So dass drei Schichten entstehen. Eine Banane in Scheiben schneiden und darauf legen. Den Vanillepudding anrühren und darüber gießen. Zum Schluss die Sahne oben drauf verteilen, darauf bunte Streusel garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

16.06.03 Aimee

Erdbeer Bananen Nachtisch

Zutaten für 4 Portionen

250 g Erdbeeren

3 Banane(n)

Vanillezucker

Zitronensaft

Zubereitung

Die Erdbeeren gut waschen und halbieren bzw. vierteln, die Bananen halbieren und in kleine Stücke schneiden. Alles in einer Schüssel untereinander heben. Nach belieben mit Vanillinzucker und Zitronensaft abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

07.08.02 angi206

Früchte Polenta M

Zutaten für 4 Portionen

1 Liter Milch (Magermilch)

3 EL Weintrauben

250 g Maisgrieß (Polenta)

1 EL Kokosraspel

1 Prise Zimt

1 Prise Vanillezucker

4 EL Honig (Akazienhonig)

1 Banane(n)

1 Kiwi

1 Birne(n)

1 Orange(n)
3 EL Pistazien

Zubereitung

Milch mit Weintrauben kurz kochen. Topf von der Herdplatte nehmen und Polenta, Kokosraspeln, Zimt, Vanillepulver und Honig einrühren. Ausquellen lassen. In 4 Dessertschalen füllen und in den Kühlschrank stellen. Das Obst schälen und in kleine Stücke schneiden. Auf Polenta verteilen. Pistazien in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und über das Ganze verteilen.

Brennwert p. P.: 629

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

26.02.02 ScholzWohlers

Fruchtiger Negerkuss Quark M

Zutaten für 4 Portionen

3 Banane(n)

30 ml Zitronensaft

400 g Quark

1 Pkt. Vanillezucker

9 Schokoküsse

1 Becher Joghurt

Banane(n)

Schokoblättchen

Melissenblättchen

Zubereitung

Die Bananen schälen, mit einer Gabel zerdrücken und mit Zitronensaft beträufeln. Den Speisequark in einer Schüssel glatt rühren und das Bananenmus unterheben. Die Masse mit dem Vanillezucker aromatisieren. Die Negerküsse von den Waffeln trennen, den Schokoladenüberzug etwas zerkleinern und mit der Schaummasse in den Quark einrühren.

Zum Schluss den Joghurt einrühren, das Ganze nochmals abschmecken, anrichten, mit Melissenblättchen und den Waffelböden garnieren und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

01.02.01 sarosiek

Fruchtiges Kokosdessert 3 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

2 Stück Kokosnuss, geteilt, Milch aufgefangen, Fruchtfleisch ausgelöst u. fein gehackt

20 ml Rum, weiß

6 Blatt Gelatine, weiß

3 Ei, getrennt

70 g Zucker, braun

200 g Sahne, geschlagen

1 Kiwi, gehäutet, in Scheiben geschnitten, diese geviertelt

125 g Himbeeren, püriert

1 Limone(n), Schale abgerieben, Saft ausgepresst

2 Banane(n), geschält, halbiert, in Scheibchen geschnitten

50 g Schokolade, weiß, geraspelt

30 g Mandeln, Blättchen, geröstet

Zubereitung

Die Gelatine in etwas Wasser einweichen. Die Bananenstückchen mit dem Limonensaft tränken. Kokosschnitzel, Limonenschale, Himbeeren und Rum vermischen. Eiweiß steif schlagen. Eigelb mit Zucker im Wasserbad schaumig aufschlagen. Kokosmilch auf ca. 80°C erhitzen. Die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. 1/4 der Himbeer-Kokosmasse unter die Gelatine-Masse rühren. Dann sofort unter den Rest der Kokosraspelmischung rühren. Nun die Sahne, das geschlagene Eigelb und das steife Eiweiß mit dem Kokos-Himbeer-Mix vorsichtig verrühren. Die Masse zum Erstarren in den Kühlschrank stellen. Mit einem Eisportionierer, oder einfach 2 großen Löffeln, Nocken von der Creme abstechen. Auf Desserttellern anrichten. Bananen, Kiwi, Schokolade und Mandeln mischen, und dekorativ um die Nockerl anrichten. Ausgarnieren mit Staubzucker und Melisseblättchen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

06.06.05 M4162

Fruchtspieße mit Schokoglasur M

Zutaten für 1 Portionen

Banane(n)

Erdbeeren

Äpfel

Ananas

Birne(n)

Kuvertüre

Zubereitung

Das Obst in mundgerechte aber auf keinen Fall in verschiedener Reihenfolge auf die Spieße stecken. Es sollte jedoch an einem Ende genug Platz sein, um sie noch gut halten zu können. Die Kuvertüre nach Packungsanweisung erhitzen.

Die Fruchtspieße auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und sie dort mit der Schokolade übergießen. Das erfordert etwas Gefühl, dass genug Schokolade für alle Spieße da ist. Sollten nicht alle Spieße auf das Blech passen, am besten ein zweites nehmen. Die Spieße auf dem Blech erkalten lassen. Vor dem Verzehr im Kühlschrank lagern. Auf Party sind sie besonders beliebt wegen ihrer Frische. Möglich sind Varianten mit anderer Schokolade. Die müsste dann kleingeraspelt und im Topf geschmolzen werden.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
19.11.03 DaJu

Gegrillte Bananen

Zutaten für 6 Portionen

6 Banane(n)

100 g Nüsse (z.B. Haselnuss, Walnuss, Pekannuss, Cashewkerne etc.),
gemischt

4 EL Honig

Zubereitung

Die Bananen mit Schale auf den Grill legen und so lange rösten, bis die Schale ganz dunkel (schwarz-braun) ist. Die Nussmischung grob durchhacken und mit reichlich Honig gut vermengen. Die Schale der gegrillten Bananen aufschneiden und mit der Honig-Nuss-Mischung beträufeln.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
09.06.05 Millyneo

Himbeeren mit Banana Cream M

Zutaten für 2 Portionen

300 g Himbeeren

1 Banane(n)

1 Zitrone(n)

100 g Joghurt (Magerjoghurt)

2 TL Ahornsirup

2 Rippe/n Schokolade (Bitter)

Zubereitung

Himbeeren auftauen. Banane, Zitrone, Magerjoghurt und Ahornsirup mixen, dann den Schaum über die Himbeeren gießen. Die Schokoladerippen raspeln und drüberstreuen.

Wahlweise kann man statt Himbeeren auch eine (gefrorene) Beerenmischung nehmen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

23.02.05 jules21

Die Zitrone mixen? Nur den Saft oder auch das Fruchtfleisch?

Sylvia 26.02.2005 11:40

Indonesisches Bananendessert M

Zutaten für 4 Portionen

4 große Banane(n)

1 EL Mehl

2 EL Zucker

1 TL Zimt

1 Dose/n Kokosmilch

1 TL Butter

Zubereitung

Beide Enden der ungeschälten Bananen abschneiden. In einem Siebeinsatz über Wasserdampf im geschlossenen Topf 5 Minuten dämpfen.

In der Zwischenzeit Mehl, Zucker und Zimt in einem Topf gut vermischen und nach und nach die Kokosmilch unterrühren. Alles zum Kochen bringen und cremig einkochen, dabei immer wieder umrühren. Zuletzt die Butter in der Sauce schmelzen lassen. Die Bananen vorsichtig schälen und mit der Sauce übergießen.

Varianten: ½ Becher Naturjoghurt unter die Sauce rühren oder die geschälten Bananen in etwas Butter braten.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

20.10.04 Ballala

Joghurt Zwerge M

Zutaten für 8 Förmchen von je 1/8 l Inhalt

Zutaten für 8 Portionen
10 Blatt Gelatine, weiße

500 g Joghurt, (3,5 % Fett)

2 Banane(n)

1 Zitrone(n), den Saft

50 g Himbeeren

50 g Heidelbeeren

Zubereitung

Die Gelatine etwa 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen.

Den Joghurt, die Bananen und den Zitronensaft pürieren. Je eine Hälfte mit den Heidelbeeren und den Himbeeren pürieren.

Die Gelatine bei schwacher Hitze in einem Topf auflösen und die Menge teilen. Den Himbeer- und den Heidelbeerjoghurt jeweils löffelweise unter die Gelatine rühren.

Die Förmchen mit kaltem Wasser ausschwenken. Je 4 Förmchen mit den Joghurts füllen, mindestens 4 Stunden kühl stellen, dann stürzen.

pro Portion: 9 g Eiweiß; 5 g Fett; 10 g Kohlenhydrate

Brennwert p. P.: 120

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

08.12.04 Whooly

Kokosbananen mit Orangencreme 3 Ei M

Zutaten für 4 Portionen
3 Orange(n), unbehandelt
4 Blatt Gelatine, weiße

3 Ei

90 g Zucker

3 EL Zitronensaft

200 g Joghurt

200 ml Schlagsahne

100 g Kokosraspel

4 Banane(n)

2 EL Butter

Zubereitung

Orangen waschen, trocken tupfen, Schale abreiben und Saft auspressen. Gelatine in Wasser einweichen. Eier trennen. Eigelbe mit 70 g Zucker in einer Metallschüssel cremig rühren. Mit 2/3 der Schale, Orangensaft, 2 Ei Zitronensaft im heißen Wasserbad aufschlagen. Gelatine nach Packungsanweisung auflösen und unter die Creme ziehen. Den Joghurt unterrühren, 30 Minuten kühlen. Sahne und Eiweiß getrennt steif schlagen, nacheinander unter die Creme rühren und nochmals 2 Stunden kühlen. Kokosraspel rösten. Bananen schälen, mit 1 Ei Zitronensaft beträufeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, übrigen Zucker darin schmelzen. Bananen rundum darin karamellisieren. Anrichten, mit Kokosraspeln und restlicher Orangenschale bestreuen. Creme dazu reichen.

Brennwert p. P.: 640

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

08.05.02 Elli K.

Lebkuchen Bananen Creme M

Zutaten für Portionen

3 große Banane(n), reif

1 Orange(n), Saft davon

300 g süße Sahne

4 EL Zucker

3 TL Lebkuchengewürz

2 EL Rum

50 g Schokolade, Zartbitter

50 g Schokolade, weiß

Zubereitung

Zubereitung: Die Bananen mit dem Orangensaft pürieren. Die süße Sahne mit dem Zucker steif schlagen, mit dem Bananenpüree und dem Lebkuchengewürz vermengen. Mit dem Rum parfümieren. Die Schokolade grob hacken, zur Creme geben und vermengen. Gut gekühlt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

03.12.03 Dragonfly-Lady

Melone á la Creme M

Zutaten für 2 Portionen

1 Banane(n)

400 g Melone(n) (Wassermelonenfruchtfleisch)

150 g Natur-Joghurt

1 Prise Zimt

Minze - oder Melisseblättchen zum Garnieren

Zubereitung

Obst pürieren, zusammen mit dem Joghurt im Mixer kräftig mischen, mit Zimt abschmecken, noch mal gut mischen, in Gläser füllen und garnieren. Will man die "Melone a la Creme" als Dessert servieren, dann 2 Bananen, 400 g Wassermelonenfruchtfleisch und 300 g Joghurt nehmen, eventuell mit etwas Zucker süßen. Dessert für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

08.10.03 Aurora

Hallo Aurora,

habe es als Dessert gemacht mit einer Cantaloup-Melone oder wie die heißen. Hab noch einige zerstoßene Kardamomsamen dazugegeben und Zitronensaft. Zucker war nicht nötig. Sehr lecker und das richtige für einen Sommerabend.

Lieben Dank Clarissa 05.06.2005 12:28

Nuss Genuss M

Zutaten für 2 Portionen

20 g Mandeln, gemahlen

2 Banane(n)

200 ml Milch

200 ml Pfirsichsaft oder Pfirsichnektar

2 Pfirsiche, in Spalten zum Dekorieren

Zubereitung

Die Bananen im Mixer pürieren. Milch und Saft zugeben, kräftig durchmischen, Mandeln zugeben und durchmischen, sofort in Gläser abfüllen, mit einer Pfirsichspalte garnieren und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
06.10.03 Aurora

Omas Schoko Überraschung M

Zutaten für 1 Portionen

Für den Boden:

50 g Butter

175 g Kekse (Schokoladenkekse), zerbröseln

Für die Füllung:

1 Pck. Puddingpulver (Schokolade)

500 ml Milch

2 EL Zucker

1 Banane(n), groß

2 EL Löffelbiskuits, zerkrümelt

Schokolade, zum Dekorieren

Zubereitung

Die Butter in einem Topf schmelzen lassen. Die Keksbrösel zugeben und untermischen. Die Keksmasse in die Form (Tarte- oder Pieform, 24 cm) füllen, dabei auch den Rand auskleiden. Die Masse gut andrücken, die Form in den Kühlschrank stellen und den Keksboden fest werden lassen. Inzwischen für die Füllung einen Schokoladenpudding nach Packungsanweisung mit der Milch und dem Zucker zubereiten. Schokopudding in eine Schüssel geben und unter Rühren abkühlen lassen. Es soll sich keine Haut auf der Oberfläche bilden.

Die Banane schälen und in Scheiben schneiden und auf dem Keksboden in der Form verteilen. Schokopudding in die Form füllen und glatt streichen. Im Kühlschrank vollständig erstarren lassen.

Vor dem Servieren mit den zerkrümelten Keksen bestreuen und mit Schokolocken garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
31.05.05 Dragonfly-Lady

Orangen Apfel Quarkspeise M

Zutaten für 6 Portionen

500 g Quark (Magerquark)

100 g Joghurt

2 Äpfel

1 Orange(n)

1 Banane(n)

n. B. Zucker oder Süßstoff

2 Pck. Vanillezucker

Zubereitung

Den Quark mit dem Joghurt verrühren. Die Äpfel schälen und raspeln. Den Saft einer Apfelsine ausdrücken. Die Banane (natürlich) schälen und in Scheiben schneiden. Alles unter die Quark-Joghurt-Masse mischen, den Vanillezucker unterrühren und nach Belieben mit Zucker oder Süßstoff nachsüßen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

13.08.04 Nanat_nl

Orangenkörnchen 1 Eigelb M

Zutaten für 2 Portionen

2 Orange(n)

1 Eigelb

1 EL Zucker

1 EL Rum

½ Banane(n)

2 Walnüsse

4 Weintrauben

1 EL Schokolade, weiße, gerieben

125 g Sahne

Zum Verzieren:

Orange(n) - Stücke

Banane(n) - Scheiben

Schokolade, gerieben

Zubereitung

Von den Orangen jeweils einen Deckel abschneiden, das Fruchtfleisch aus den Orangen herauslösen und so beide Früchte aushöhlen. Fruchtfleisch in ein Sieb geben, damit der Saft abtropft. Aus den Deckeln kleine Henkel schneiden, die später auf die Körbchen gesetzt werden. Eigelb mit Zucker und Rum schaumig rühren. Orangenfruchtfleisch klein schneiden. Banane in Scheiben schneiden, Nüsse klein hacken, Weintrauben halbieren. Alles mit der Schokolade unter die Eigelbmasse rühren, Sahne steif schlagen unterheben. Dieses Gemisch in die ausgehöhlten Orangen füllen, mit Früchten und Schokolade nach Phantasie verzieren. Henkel auf die Körbchen setzen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
23.05.05 Dragonfly-Lady

Polenta mit Himbeer Bananensoße M

Zutaten für 4 Portionen

500 ml Milch

80 g Maisgrieß (Polenta)

2 EL Honig

300 g Himbeeren

2 Banane(n)

1 EL Honig

1 Msp. Vanille (Naturvanille)

Zubereitung

Polenta in die kalte Milch geben und unter ständigen Rühren aufkochen. Kurz kochen lassen, den Topf vom Herd nehmen, Honig unterrühren und den Brei 10 Minuten nachquellen lassen.

Anschließend nochmals durchrühren und in Schalen verteilen. Für die Soße die Himbeeren, Bananen, den Honig und die Vanille pürieren und alles über der Polenta verteilen.

Brennwert p. P.: 250

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

13.12.04 Saeros

Quarkspeise M

Zutaten für 6 Portionen

250 g Quark

250 ml Milch

2 Vanillezucker
75 g Zucker
Zitrone(n), den Saft davon
2 Banane(n)
2 Apfelsine(n)

125 ml Sahne, geschlagen

Zubereitung

Quark durch ein Sieb streichen. Milch, Zucker und Geschmackszutaten unterrühren und mit dem Schneebesen locker schlagen. Das Obst klein schneiden und untermengen. Etwas Obst zum Garnieren zurückbehalten. Zum Schluss die Schlagsahne unterziehen, die Speise in eine Glasschüssel füllen und mit dem restlichen Obst garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
21.02.05 hummel13

Rassige Baileys Bananencreme 1 Ei

Zutaten für 5 Portionen
350 g Banane(n), am besten Bio
2 EL Rohrzucker
8 EL Bailey's Irish Cream

1 Ei

Zubereitung

Die Bananen schälen und in eine Schüssel geben. Rohrzucker und Baileys beifügen und das ganze Pürieren, bis es zu einer dunklen Creme wird. Danach noch das Ei beifügen und nochmals mit dem Pürierstab oder mit einem Schwingbesen verquirlen. Vor dem Servieren, 30 min. im Kühlschrank kühl stellen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
14.11.04 Opnaah

Schneller Bananennachtisch M

Zutaten für 4 Portionen
4 Banane(n)

1 Tafel Schokolade, Vollmilch

evt. Eis (Vanille), Schlagsahne, Joghurt, Zimt,...

Zubereitung

Bananenschale an einer Seite einritzen, Schokolade in Stückchen hineinstecken, fest mit Alufolie umwickeln und ca. 10 min. bei 180°C im Backofen backen. Nach Geschmack einen Klecks Eis, Joghurt usw. draufgeben und aus der Schale löffeln.

Wir haben das Ganze immer im Sommer beim Grillen gemacht und die Bananenpäckchen einfach in die Glut gelegt.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

14.08.04 Mausejulchen

Schoko Quarkbanane M

nach meiner Art

Zutaten für 1 Portionen

1 Banane(n)

1 Pck. Kuchenglasur, dunkel

1 Pck. Schokolade, Streusel, dunkel

1 Becher Joghurt

1 Becher Quark

Zubereitung

Die Banane in kleinere Stückchen schneiden. Danach die Kuchenglasur erhitzen, bis sie flüssig ist. Den Joghurt und den Quark vermischen und die Menge nehmen, die man braucht, um die Banane mit mitteldicker Schicht zu bestreichen. Die Glasur über die Bananenstückchen gießen und Schokostreusel darauf streuen. Die Banane für 30-45 Minuten in den Kühlschrank stellen. Danach mit dem Quark-Joghurt-Gemisch bestreichen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

07.12.04 Rennmausbaby

Schokoladencreme M

Zutaten für 4 Portionen

1 Pkt. Puddingpulver, Schokoladenpudding o. Kochen
2 Banane(n), in dünne Scheiben geschnitten
250 ml Sahne, steif geschlagen

Zubereitung

Pudding nach Vorschrift zubereiten, Bananen und Sahne unterheben.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
21.11.01 birgit13

Schokoladenpudding auf Keksboden mit Banane M

Zutaten für 3 Portionen

175 g Kekse (Schokoladenkekse)

50 g Butter

1 Pkt. Puddingpulver, Schokolade

500 ml Milch

2 EL Zucker

1 Banane(n)

Zubereitung

Die Butter in einem kleinen Topf zerlassen, die Kekse klein bröseln. Schokokeksbrösel mit der flüssigen Butter mischen. Mit der Masse eine kleine Form auskleiden und auch einen Rand formen. In den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit Schokopudding nach Packungsanweisung kochen. Unter Rühren abkühlen lassen (es soll sich keine Haut bilden).

Die Banane in Scheiben schneiden und auf dem Keksboden verteilen. Oben drauf den abgekühlten Schokopudding geben.

Das ganze noch mal für einige Stunden in den Kühlschrank, bis es ganz fest ist!

Den Nachtisch kann man auch gut vorbereiten und über Nacht im Kühlschrank lassen!

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
03.10.04 Medineit

Trifle M

Fruchtig-sahnige Nachspeise aus England

Zutaten für 6 Portionen

250 g Löffelbiskuits

200 g Aprikosenkonfitüre

200 ml Saft (Fruchtsaft) oder Sherry

1 Banane(n)

1 Orange(n)

1 Pfirsiche

1 Pck. Puddingpulver, Vanille

200 g Schlagsahne

Zubereitung

Biskuits mit Aprikosenmarmelade bestreichen und auf den Boden einer Glasschüssel legen. 1 Glas Fruchtsaft oder Sherry darüber geben. Die Banane und Orange schälen und zusammen mit dem Pfirsich, wenn nötig, entkernen und dann in Stücke schneiden. Das Obst über die Biskuits in die Schüssel geben. Den Vanillepudding nach Packungsanweisung zubereiten und über die Früchte geben. Die Sahne schlagen und zum Schluss zufügen. Zu Schluss mit Obststückchen garnieren. Kühl stellen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

30.12.02 Callista

Winterdessert

Christas

Zutaten für 4 Portionen

4 Banane(n)

2 Birne(n)

4 Aprikose(n), getrocknet

2 EL Rosinen in Rum

2 EL Walnüsse, gehackt

1 EL Zucker, braun

etwas Zimt

2 TL Butter

Eis, Vanille

Zubereitung

4 Stücke Alufolie vorbereiten und etwas mit der Butter bestreichen. Das Obst schälen und in Stücke schneiden und auf die 4 Alufolienstücke verteilen. Zimt, Zucker und etwas Butter auf das Obst geben und die Folie zu Päckchen verschließen. Die Päckchen im Ofen bei 180°C ca. 25 min ba-

cken, zum Servieren öffnen und jeweils eine Kugel Vanilleeis darauf geben.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

08.01.03 Sivi

Eis +

Banana Split Ice Cream M

verfeinertes Vanilleeis

Zutaten für 5 Portionen

1 kg Eis (Vanille)

3 Banane(n)

125 ml Sauce (Schokoladendessertsauce)

150 g Mandeln, Splitter

4 EL Rum, braun

Zubereitung

Das Vanilleeis soweit antauen lassen, dass es rührbar wird. Es darf keinesfalls zu flüssig werden. Bei normalen Eissorten dauert das ca. 1 Stunde im Kühlschrank, 30 Minuten bei Zimmertemperatur. Bei Langnese cremissimo dauert es nur 2-3 Minuten. Wichtig ist, dass das Eis absolut frisch ist. Die Bananen in Stückchen schneiden und mit der Schokoladensauce, den Mandelsplittern und dem Rum unter das Eis rühren. Essen Kinder mit, kann der Rum weggelassen oder, z.B. durch Karamellsauce, ersetzt werden. Nun das Eis sofort wieder einfrieren.

Nach ca. 1 Stunde kann es serviert werden. Zur Sicherheit (insbesondere im Sommer) spätestens 24 Stunden nach der Zubereitung verzehren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

14.05.05 Kartoffelkäfer

Bananas Foster M

Flambierte Bananen mit Eis

Zutaten für 4 Portionen

4 Port. Eis, Vanille (ca. 200 g)

50 g Butter

3 EL Zucker, brauner
¼ TL Zimt
4 Banane(n), kleine
4 EL Bananenlikör
4 EL Rum oder Whiskey

Zubereitung

Eiscreme auf 4 Tellern verteilen. Butter mit Zucker und Zimt in einer breiten Pfanne unter Rühren erhitzen, bis Butter und Zucker geschmolzen sind.

Bananen schälen, längs und evtl. auch quer halbieren und in der Pfanne ca. 3 Min. erwärmen, dabei mit dem Sirup beträufeln.

Bananenlikör und Rum oder Whiskey dazugeben und sofort mit einem langen Streichholz anzünden. Die Flammen erlöschen lassen, die Bananen zusammen mit der Eiscreme anrichten.

Brennwert p. P.: 260

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

17.10.02 Ronomu

Bananen Eis M

Zutaten für 4 Portionen

200 g Banane(n)

80 g Zucker

100 ml Milch

100 ml Sahne

1 EL Zitronensaft

Zubereitung

Alle angegebene Zutaten miteinander pürieren und in den laufenden Eisbereiter geben.

Ca. 20-30 Minuten rühren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

18.02.03 Thomass

Dieses Eis ist super lecker. Vor allem wenn man dazu heiße Schokoladensoße ist. Ganz wunderbar.

Elli K. 24.02.2003 11:07

Das Eis ist extrem lecker :o) kann nur jedem empfehlen es nachzumachen.

Da ich keinen Eisbereiter habe bereitete ich es per Hand zu. Also ich habe die ganze Geschichte 20 Min. gerührt und dann in den Kühlschrank gestellt. Ist vielleicht etwas aufwendig aber es lohnt sich.

Das Eis gibt es jetzt öfters.21.06.2003 20:38

also ich hab die Milch und die Sahne für ca 15min ins Gefrierfach gelegt, die Bananen einfach aus dem Kühlschrank geholt, so spare ich mir das ewig lange rühren da ich auch kein Eisbereiter habe.

schmeckt echt lecker 25.08.2003 00:01

Bananen Heidelbeere Eis (mit Krokant)

Zutaten für 4 Portionen

160 g Zucker

2 Zitrone(n)

3 Banane(n)

500 g Heidelbeeren, (tiefgefroren)

100 g Kekse (Butterkekse)

Wasser

Zubereitung

Zitronen auspressen!

80 g Zucker, 50 ml Wasser und Zitronensaft zu einem Sirup einkochen und etwas abkühlen lassen. Die Bananen und die tiefgefrorenen Heidelbeeren mit einem Pürierstab zerkleinern. Den Sirup hinzufügen und verrühren. Die entstandene Mischung etwa 30 Minuten ins Eisfach stellen. Dabei gelegentlich umrühren.

Die restlichen 80 g Zucker in einer Pfanne bei milder Hitze unter Rühren schmelzen lassen. Die Kekse grob hacken. Ein Stück Alufolie einfetten. Die Kekse und das Karamell mischen und auf die Alufolie gießen. Gut verstreichen und abkühlen lassen. Das Karamell mit einem Nudelholz (oder anderem harten stumpfen Gegenstand wie z.B. Fleischklopfer) zerkleinern. Eis mit einem Eiskugelformer in Becher geben und mit Krokant garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

27.11.04 Chrissy79

Bananen Schoko Eislutscher M

Zutaten für 12 Portionen

500 g Banane(n), geschälte, reife
150 g Honig, flüssiger, z.B. Akazienhonig

250 g süße Sahne

2 EL Rum

Kuchenglasur, Schokolade

200 g Schokolade, Bitter

4 EL Öl (Erdnussöl)

Zubereitung

Bananeneiscreme:

Bananen in Stücke schneiden, mit Honig und Rum fein pürieren. Sahne steif schlagen und vorsichtig unter das Püree heben. Die Masse in Eislutschformen füllen, in Tiefkühlfach mindestens 3 Stunden gefrieren lassen.

Schokoladenglasur:

Für die Glasur die Schokolade mit dem Erdnussöl im heißen Wasserbad schmelzen.

Eine Platte im Tiefkühlfach vorkühlen. Eislutscher vorsichtig aus den Förmchen lösen. Dazu die Förmchen kurz unter fließendes, warmes Wasser halten.

Die Eislutscher auf die vorgekühlte Platte legen und nochmals im Tiefkühlfach fest werden lassen.

Eislutscher in der Schokoladenglasur kurz drehen, wieder zurück in das Tiefkühlfach und vollständig erstarren lassen.

Tipp: die Lutscher stehen toll in einer mit Eiswürfeln gefüllten Schüssel aus.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

09.11.03 Minzie

Bananeneis M

Zutaten für 4 Portionen

3 Banane(n), (reif)

200 ml Sahne

200 ml Milch (Vollmilch)

1 TL Vanille - Extrakt oder

1 Flasche Buttervanille-Aroma

75 g Zucker

Zubereitung

Die Zutaten werden jeweils im Mixer gemischt und zerkleinert. Sahne kann (teilweise oder ganz) durch Milch ersetzt werden. Statt Sahne und Milch kann auch Joghurt, Magermilch, Sauermilch oder Quark verwendet werden. Die Mischung ins Gefrierfach stellen und alle 15 Minuten mit dem Handrührer durchrühren, bis sie fest wird. Besser geht es mit einer Eismaschine, die nimmt die lästige Arbeit ab, und das Eis wird besonders cremig.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

17.02.04 julie090476

Einfaches Bananeneis M

Zutaten für 4 Portionen

200 g Banane(n)

4 EL Zucker

120 ml Milch

100 ml Sahne

1 EL Zitronensaft

Zubereitung

Die Bananen pürieren, alles miteinander mischen und für 20-30 Minuten in die Eismaschine geben.

Man kann das natürlich auch alles ohne Eismaschine machen, dazu die Masse in ein Gefäß füllen und ins Gefrierfach stellen. Nach einer Stunde umrühren, dann für nochmals zwei Stunden weiterfrieren lassen

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

14.12.04 Axo

Eiskakao M

Zutaten für 1 Portionen

1 Kugel/n Eis, Vanille

½ Tasse/n Milch

½ Banane(n)

1 Prise Kakaopulver

1 Prise Zimt

Zubereitung

Die Banane in Stückchen schneiden und mit den anderen Zutaten in ein hohes Gefäß geben. Mit dem Mixer verquirlen.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

16.11.04 ploepri

Flambierte Bananen M

Zutaten für 2 Portionen

2 Banane(n)

250 g süße Sahne

6 EL Schnaps (Pernod)

4 Kugel/n Eis (Vanilleeis)

100 g Mandeln, gehobelt

Zubereitung

Bananen von der Schale befreien, dann halbieren und der Länge nach durchschneiden, damit man vier gleichgroße Stücke bekommt. Diese werden in Butter in einer Pfanne bei schwacher Hitze gebraten bis eine schwache, braune Kruste entsteht. Aufpassen, das die Bananen nicht zermatschen. Über jede Banane werden nun 2 EL Ricard oder Pernod gegossen und danach mit einem Streichholz angezündet. Dabei die Pfanne immer schwenken. So verdunstet der Alkohol. Wenn die Flammen erlöschen, kommt der Becher süße Sahne über die Bananen. Die Bananen werden jetzt mit dem Vanilleeis und den Mandeln auf einem Teller dekoriert. Wer mag, kann die Mandeln vorher in einer anderen Pfanne kurz rösten.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

24.04.02 Jill

Frozen Banana Daiquiri M

Zutaten für 1 Portionen

6 cl Rum, weiß

½ Limette(n), den Saft davon

1 TL Sirup (Zuckerrohrsirup)

1 Banane(n), reif

Eis

Zubereitung

Alle Zutaten im Mixer zu einer dickflüssigen Konsistenz mixen. In ein Glas gießen und mit einem dicken Trinkhalm servieren.

Zubereitungszeit: ca. 2 Minuten

10.10.02 Ronomu

Gebratene Banane mit Vanille Eis M

Zutaten für 4 Portionen

4 Banane(n)

½ Zitrone(n), den Saft

30 g Butter

4 EL Anis - Aperitif

1 EL Zucker

1 Msp. Zimt

8 Kugel/n Eis, Vanille

1 EL Mandeln, geröstete Blättchen

100 ml Sauce (Orangen-Soße)

Zubereitung

Die Bananen mit Zitronensaft beträufeln und in heißer Butter von jeder Seite 1 Minute braten. Auf Tellern anrichten. Das Bratfett sofort mit Anis-Aperitif ablöschen. Zucker und Zimt zufügen und unter Rühren erhitzen. Über die Bananen geben. Je zwei Kugeln Vanille-Eis dazulegen und darüber Mandelblättchen streuen. Orangen-Soße dazureichen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

07.08.02 hweirich

Honigbananen 1 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

2 Banane(n)

2 EL Mehl

2 EL Speisestärke

250 ml Öl, geschmacksneutral

4 EL Honig

1 Eigelb

2 Kugel/n Eis (Vanilleeis)

Nüsse (Nusssplitter)

Zubereitung

Banane je in 3 Teile schneiden, dann mit Mehl betupfen. Speisestärke mit dem Eigelb und dem Honig verrühren. Öl (oder Fritöse, mit frischem Fett!) in einem Topf erhitzen. Bananen hineinhängen/legen. nach ca. 4-6 Min. herausholen. Am besten noch heiß, 3 Bananenstücke mit einer Kugel Vanilleeis, darüber Nusssplitter, servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

26.04.02 katpie

Karamellierte Banane mit Vanilleeis M

Zutaten für 2 Portionen

2 Banane(n)

5.5 EL Zucker

1 EL Haferflocken

2 Kugel/n Eis, Vanille

Zubereitung

Bananen in Scheiben schneiden und in NICHT GEFETTETE Pfanne geben. Zucker auf die Bananenscheiben streuen und diese dann umdrehen. Gasherd auf kleine Flamme stellen, bis der Zucker anfängt zu schmelzen. Dann die Haferflocken dazugeben und verrühren. Solange in der Pfanne lassen, bis der Zucker anfängt bräunlich zu werden. Karamellierte Bananen auf zwei Tellern verteilen und mit jeweils einer Vanillekugel servieren.

Brennwert p. P.: 300

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

13.01.05 KattiKat

Malaysischer Fruchtsalat M

Zutaten für 2 Portionen

1 Ananas, frisch

1 Zitrone(n), den Saft

2 Banane(n)

½ Mango(s)

100 g Papaya, reif
100 g Melone(n) (Honigmelone)
100 g Melone(n) (Wassermelone)
4 Litschi(s), aus der Dose
2 Kugel/n Eis, Vanille
25 g Kokosraspel

Zubereitung

Die Ananas längs halbieren und das Fruchtfleisch vorsichtig herauslösen, ohne die Schale zu beschädigen. Das harte Mittelteil der Ananas entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Den Limonen- oder Zitronensaft in die Ananashälften träufeln. Die übrigen Früchte häuten und entkernen, klein schneiden und mit den Ananasfruchtwürfeln mischen und dann wieder in die Ananasschalen füllen. Mit etwas Saft aus der Lychee - Dose begießen. Eine Kugel Vanilleeis dazu tun und mit den Kokosraspeln bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
10.01.03 Dragonfly-Lady

Mokkaeis-Shake M

Zutaten für 4 Portionen

500 ml Milch, teilentrahmte

1 Banane(n), reife

4 Kugel/n Eis, Mokka

1 Prise Kakaopulver

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Behälter geben und mixen bis eine gleichmäßige, cremige Masse entsteht.

Geschmack: süß

Farbe: Mokka

Zubereitungszeit: ca. 6 Minuten
24.01.05 Whooly

Orangeneis mit Fruchtspießen

Panna Cotta sommerlicher Nachtisch

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Liter Eis (Panna Cotta - Orange)
- 1 Banane(n), in Scheiben geschnitten
- 1 Kiwi, in Scheiben geschnitten
- 250 g Erdbeeren, halbiert
- 1 Ananas (Babyananas), in Stücken
- 4 Aprikose(n), halbiert
- 8 EL Pfirsichlikör
- 1 EL Zucker
- 1 EL Mandeln, gemahlen
- 250 ml Sauce (Vanillesauce)

Zubereitung

Obststücke auf die 8 Spieße stecken, in eine Schale legen. Zucker, Likör und Mandeln darüber geben und etwas ziehen lassen. Je 3 EL Vanillesauce, 2 Kugeln Eis und 2 Fruchtspieße auf einen Teller legen. Die Obstsorten können natürlich nach Belieben variiert werden.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

02.03.05 Missyo4

Shower Power M

Zutaten für 1 Portionen

- 1 Banane(n)
- 2 cl Sirup (Bananensirup)
- 2 cl Kokossirup
- 2 cl Zitronensaft

12 cl Milch

2 Kugel/n Eis, Vanille

n. B. Sirup (Grenadinesirup)

Zubereitung

Alle Zutaten im Mixer gründlich quirlen, fertiges Getränk in ein hohes Becherglas füllen und mit Strohhalm servieren. Auf das angerichtete Getränk tropfenweise Grenadinesirup träufeln, mit einem Stück Banane und einer Kirsche garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

20.08.02 Flyingcook

Veganes Mango Bananen Eis

natürliches Eis

Zutaten für 2 Portionen

4 Banane(n)

2 Mango(s)

Zubereitung

Die Bananen in kleine Scheiben schneiden und in einen Gefrierbeutel füllen. Die Mango von der Haut und dem Samenkern befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Stücke in einen weiteren Gefrierbeutel einpacken. Die beiden Gefrierbeutel einen Tag in die Gefriertruhe legen.

Kurz vor dem Anrichten der Eisbecher die gewünschte Portion Bananenscheiben (2 Teile) und Mangostücke (1 Teil) in einem Mixer gut mixen. Nur noch servieren und fertig.

Brennwert p. P.: 230

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

16.06.05 Cielito

Warmer Bananensplit mit Vanilleeis M

Zutaten für 2 Portionen

1 Banane(n)

5 Marshmallow(s)

50 g Mandeln oder Krokant

50 g Schokolade oder Schokoraschel

2 Kugel/n Eis, Vanille

Zitronensaft

Zubereitung

Bananen halbieren und mit Zitronensaft beträufeln. Marschmallows in kleine Würfel schneiden.

Bananen in eine kleine Auflaufformen legen, die kleinen Würfel Marschmallows drüber verteilen, darauf die gehackten Mandeln oder Krokant und zum Schluss die Schokoraschel drauf.

Das alles bei ca. 160 Grad im Ofen backen, bis die Schokolade und Marschmallows geschmolzen sind.

Servieren mit einer Kugel Vanilleeis.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

22.04.05 StefanDoe

Weihnachtliches Rotwein Sorbet

Zutaten für 6 Portionen

- 1 Orange(n)
- 1 Banane(n)
- ½ Zitrone(n)
- 1 Flasche Wein, rot, z.B. ein Cotes de Bourg
- 175 g Zucker
- 1 Msp. Zimt, gemahlener
- 3 Gewürznelken
- Pfeffer - Körner

Zubereitung

Die Früchte schälen und in kleine Stücke schneiden. Früchte, Wein, Zucker und Gewürze in einen Topf geben, zum Kochen bringen, durch ein feines Sieb passieren und in eine flache Form füllen. Die Masse ins Gefrierfach stellen.

Von Zeit zu Zeit mit einer Gabel durchrühren. Die Masse so lange kühlen, bis sie völlig durchgefroren ist.

Alternativ Pos. 3 und 4 durch Eismaschine erledigen lassen, falls vorhanden.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

10.12.03 Superingo

Fisch

Fischfilet auf Bananen in Parmesansoße 1 Ei M

Supreme de peixe (Brasilianisch)

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Fischfilet, (Kabeljau, Goldbarsch,...) handtellergroß
- 4 Banane(n), gelbe
- 250 g Parmesan, frisch geriebener
- 2 Zitrone(n)

¼ Liter Sahne

¾ Liter Milch

1 Ei

Butterschmalz

Mehl
4 Port. Reis
1 Zehe/n Knoblauch

Zubereitung

Bananen der Länge nach halbieren und mit Zitronensaft etwas marinieren. Anschließend in Butaris / Butter kurz anbraten (nicht weich werden lassen). Mit diesen angebräunten Bananen den Boden einer zuvor eingefetteten Lasagneform auslegen.

Den Fisch mit Wasser säubern, abtrocknen, mit Zitronensaft säuern und leicht salzen. Anschließend mit Mehl und Ei panieren und in Butaris ausbraten. Den gebratenen Fisch auf die Bananen in die Lasagneform legen. Für die weiße Parmesansauce wird in einem Topf Butter zerlassen und mit Mehl zu einer größeren Menge Mehlschwitze abgebunden. Mit der Milch und der Sahne ablöschen (Gesamtmenge ca. 1 - 1,25 l). 150 - 200 gr. frischen Parmesan hineinreiben und schmelzen lassen. Mit Salz und wenig Pfeffer abschmecken.

Die fertige Sauce über den Fisch und die Bananen gießen, mit etwas frischem Parmesan bestreuen und ca. 30 min. bei 200 ° C im Backofen backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

Als Beilage Knoblauchreis reichen (Reis mit zerdrückten Knoblauchzehen zusammen gar kochen).

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
01.01.04 Miatue

Fischfilet Hokifilet

Hoki im Bananenblatt auf kreolische Art

Zutaten für 1 Portionen

1 Fischfilet (Hokifilet)

2 Scheibe/n Bacon

1 Tasse/n Krabben

1 Scheibe/n Mango(s)

1 Chilischote(n), rot, mild, entkernt, fein geschnitten

½ Banane(n), gut reif (Tiegerbanane)

1 TL Staudensellerie, fein geschnitten

1 TL Zwiebel(n), fein gehackt

1 Msp. Kurkuma

1 Msp. Tandoori Marsala

1 kleine Pfefferschote, rot, frisch, scharf

4 Zweig/e Koriander, frisch

1 EL Limonensaft, frisch

Salz

Pfeffer, schwarz aus der Mühle
Banane(n) - Blatt

Fischfilet waschen, trocken tupfen. Mit Limonensaft beträufeln, pfeffern, leicht salzen, in Alufolie wickeln und etwa 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Auf Alufolie ein Stück vom Bananenblatt, darauf den Bacon legen, dann die Banane und mit der flachen Hand breitdrücken, den Fisch auflegen. Darauf die Krabben verteilen, die Mangoscheibe legen, Staudensellerie, Zwiebeln und Chilischote verteilen. Mit Tandoori Masala, Kurkuma bestreuen, 2 Stängel Koriander grob gehackt und die Pfefferschote oben-auf legen. Gut in Alufolie einwickeln.

Das Päckchen auf dem heißen Grill etwa 7 Minuten garen, nach 5 Minuten Folie öffnen und kontrollieren. (Garzeit richtet sich nach der Dicke des Filets)

Fisch im Bananenblatt auf heißen Teller legen und mit den Blättern des restlichen Korianders garnieren.

Dazu passt Reis und schwarze Bohnen

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
06.09.04 Baerbelruck

Fischgulasch, asiatisch

Zutaten für 4 Portionen
400 g Ananas
1 Paprikaschote(n), rot

400 g Fischfilet, (Goldbarsch, Seelachs)

30 g Butter

1 Banane(n)
125 ml Gemüsebrühe oder Ananassaft
30 g Mehl (Weizenvollkornmehl)
Curry
Salz und Pfeffer
Zucker

Zubereitung

Ananas in Stücke schneiden, abtropfen lassen, Paprika waschen, putzen, in Streifen schneiden, Fischfilet säubern, würfeln, mit Zitronensaft beträufeln.

Die Butter in eine Auflaufform geben, die Banane in Scheiben schneiden und mit den anderen Zutaten in die Schüssel geben. Darüber die Gemüsebrühe oder den Ananassaft gießen und mit Curry, Pfeffer, Salz, Zucker würzen. Das Weizenvollkornmehl darüber streuen.

Zugedeckt wird das Gulasch in der Mikrowelle mit 750 Watt ca. 12 Min., bei 600 Watt ca. 15 Min., gegart. Zwischendurch mehrmals umrühren. Im Backofen 40 Min. bei 180°C garen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
29.08.03 monika2

Fischstäbchen mit Currysoße + Reis M

Panierflossler

Zutaten für 4 Portionen

2 große Zwiebel(n)

4 Äpfel

6 Banane(n)

Curry

$\frac{3}{4}$ Liter Milch

Gemüsebrühe

Zubereitung

Zubereitung der Soße: Butter oder Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebeln glasig werden lassen und nun die geschälten und kleingeschnittenen Äpfel dazugeben !

Wenn die Äpfel etwas zerkocht sind, die Bananen dazugeben und wieder etwas einkochen lassen und mit ein bisschen Gemüsebrühe ablöschen!!! (Gerade so viel dass nix anbrennen kann)

Mit Milch auffüllen und mit Curry, Gemüsebrühe (und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer) abschmecken!

Alles noch ein wenig einkochen lassen, (eigentlich benötigt man kein Bindemittel mehr) bis es eine dickflüssige Konsistenz ergibt. (je nach Geschmack passt auch noch eine kleine Dose Cocktailfrüchte dazu (eherlich!!!))

Dazu Reis und Fischstäbchen.

P.S.: Die Soße etwas dicker (in der Konsistenz eines Relish) passt sie auch gut zu Blätterteigtaschen gefüllt mit gekochtem Schinken und einer Viertel Banane.

Oder zu Putengeschnetzeltem (Zwiebeln, Fleisch dann so wie oben beschrieben)

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
29.05.03 tinchen74

Garnelencurry mit Bananen, M

Piment und Ingwer

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel(n)
- 1 Chilischote(n), rote
- 3 EL Öl
- 2 EL Currypulver, mild
- 400 ml Gemüsebrühe

8 EL Sahne

- 1 Paket Garnele(n), tiefgefroren
- 3 Banane(n)
 - Kurkuma, Piment, Nelken und Ingwer, jeweils gemahlen
- 125 g Erbsen, (kleine Dose)
- Limettensaft

Zubereitung

Zwiebel fein würfeln, Chilischote entkernen und fein hacken. Beides in 1 EL Öl mit 2 EL Currypulver kurz andünsten. Die Garnelen - falls nötig - entdarmen, waschen und trocken tupfen. In 1 EL Öl rundherum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Bananen schälen und in nicht zu dünne, schräge Scheiben schneiden. Kurkuma, Piment, Nelken und Ingwer mischen, die Bananenscheiben von beiden Seiten damit bestäuben. 1 EL Öl in eine beschichtete Pfanne, die Bananen von beiden Seiten ca. 2 Minuten braten.

Garnelen und Erbsen in der Sahnesoße erhitzen, mit Salz, Pfeffer, Curry und Limettensaft abschmecken. Die gebratenen Bananen dazugeben. Dazu schmeckt Reis.

Brennwert p. P.: 400

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

27.12.04 Kanuhura1

Gebackener Schellfisch mit Bananen M

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Fisch (Schellfisch), klein
- 1 Tasse/n Öl (Olivenöl)
 - Salz und Pfeffer
- 2 EL Petersilie, gehackt
- Butter, fürs Blech

2 Banane(n), reif
2 Tomate(n)
10 Oliven, grün, rot gefüllt
2 EL Zwiebel(n), gewürfelt
50 g Butter
½ TL Zucker

1 Tasse/n Käse, gerieben

Zubereitung

Vom Schellfisch Kopf und Flossen abschneiden, ihn ausnehmen, waschen und am Rücken der Länge nach aufspalten. Das macht man mit einem großen Aufschnittmesser, indem man von der Kopfseite her immer an der Hauptgräte entlang schneidet.

Die beiden Innenseiten mit Öl bestreichen, salzen, pfeffern und mit gehackter Petersilie bestreuen. Den Fisch auf ein gebuttertes Blech legen, mit Pergamentpapier bedecken und im Ofen backen. Inzwischen die angegebenen Zutaten für die Masse in Würfel oder Scheiben schneiden und mit der Butter, unter ständigem Umrühren, 5 Minuten lang dünsten. Nach 30 Minuten Backzeit das Pergamentpapier vom Fisch entfernen und ihn mit der Masse bestreichen. Darüber geriebenen Käse streuen und das Gericht bei starker Oberhitze weitere 15 Minuten backen.

Ein Gericht ist aus Spanien. Bei der Zusammenstellung der Zutaten macht sich die Nähe Nordafrikas bemerkbar.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

14.05.02 UschiG

Gegrillte Forelle

Plaah Samrich Prung Rot

Zutaten für Portionen

4 m.- große Fisch(e) (Forellen, je 200-250g küchenfertig vorbereitet)

9 EL Limettensaft

1 TL Salz

1 TL Pfeffer, schwarzer frisch gemahlen

1 große Möhre(n)

10 Zehe/n Knoblauch

1 EL Chilipulver

2 EL Zucker

3 EL Fischsauce

1 Stück Banane(n) - Blatt zum Dekorieren (gewaschen und geschnitten)

Zubereitung

Forellen kalt abwaschen und trockentupfen. Beide Seiten im Abstand von etwa 2 cm nicht zu tief einkerben. Mit 4 EL Limettensaft und Salz innen und außen würzen, etwas Pfeffer aus der Mühle darüber streuen. Weißkohl und Möhre putzen und waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Am Rand einer großen Platte (evtl. auf Bananenblättern) anrichten. Oder für jeden Fisch eine eigene Platte nehmen. Knoblauch schälen und fein hacken. In einem kleinen Topf 5 EL Öl erhitzen. Knoblauch bei mittlerer Hitze in etwa 2 Minuten goldgelb braten und mit dem Öl in einer kleinen Schale beiseite stellen. Für die Sauce 2 EL Öl im selben Topf erhitzen. Chilipulver darin kurz anrösten. Topf vom Herd nehmen. Fischsauce und 5 EL Limettensaft dazugeben und so lange rühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Backofengrill auf 200 Grad (Gas Stufe 3) vorheizen. Forellen mit 2 EL Öl bepinseln und auf dem Holzkohलगrill oder im Backofengrill in der Mitte etwa 15 Minuten garen. Ab und zu mit Öl bepinseln. Fische auf der vorbereiteten Platte anrichten. Knoblauch über die Forellen geben und die lauwarme Chilisauce darüber gießen oder separat reichen.

Brennwert p. P.: 430

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

14.03.03 Krümmel

Hummerkrabben im Bananenblatt

Zutaten für 4 Portionen

2.5 cm Ingwer, gerieben

2 Chilischote(n), rot, feingehackt

4 Frühlingszwiebel(n), fein gehackt

2 Stängel Zitronengras, nur der dicke Teil, feingehackt

2 TL Zucker, braun

1 EL Fischsauce

2 EL Limonensaft

1 EL Sesam, geröstet

2 EL Koriander, frisch, feingehackt

1 kg Krabben (Hummerkrabben), roh

8 kleine Banane(n) - Blätter

Ingwer, Chilis, Frühlingszwiebeln und Zitronengras in kurzen Intervallen mit der Küchenmaschine zu einer glatten Paste verarbeiten und in eine Schale geben. Zucker, Fischsauce, Limonensaft, Sesamsaat und Koriander einrühren und gut vermischen. Die Krabben zugeben und alles gut mischen. Dann abgedeckt im Kühlschrank 2 Std. marinieren. Jetzt Bananenblätter im kochenden Wasser 3 Min. einweichen, dann abgießen, trocken

tupfen und mit der Schere in ca. 18 cm große Quadrate schneiden. Die Krabbenmischung in 8 Portionen aufteilen, auf jedes Bananenblatt eine Portion geben und das Blatt oben zusammenfalten. Mit einem Bambusspießchen feststecken. Die Päckchen in einem Bambuskörbchen, o.ä. 8-10 Min. dämpfen bis die Krabben im Inneren gar sind. Schmeckt mit Weißbrot oder Salat.

Tipps:

Bananenblätter bekommt man im Asiamarkt oder auch im Gemüsefachgeschäft. Die Päckchen kann man auch auf dem Grill garen. Die Päckchen kann man vorbereiten und gut einen Tag im Kühlschrank aufbewahren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
16.05.02 Laxmy

Kabeljaufilet Supreme de Peixe 1 Ei M

Brasilianisches Fischgericht

Zutaten für 4 Portionen

4 Scheibe/n Fischfilet (Goldbarsch, Kabeljau, o-ä.)

5 Banane(n), gelbe und reife

250 g Parmesan, frischer geriebener

250 ml Sahne

750 ml Milch, frische

1 Ei

2 Zitrone(n)

Butterschmalz

Mehl

Zubereitung

Bananen der Länge nach halbieren und mit Zitronensaft etwas marinieren. Anschließend in heißem Butterschmalz kurz anbraten (nicht zu weich werden lassen).

Mit diesen angebräunten Bananen den Boden einer zuvor eingefetteten Lasagneform auslegen.

Den Fisch mit Wasser säubern, abtrocknen, mit Zitronensaft säuern und leicht salzen. Anschließend mit Mehl und Ei panieren und in Butterschmalz

ausbraten. Den gebratenen Fisch auf die Bananen in die Lasagne-Form legen.

Für die weiße Parmesansauce wird in einem Topf Butter zerlassen und mit Mehl zu einer größeren Menge Mehlschwitze abgebunden. Mit der Milch und der Sahne ablöschen (Gesamtmenge ca. 1 - 1,25 l). 150 - 200 g frischen Parmesan hineinreiben und schmelzen lassen. Mit Salz und wenig Pfeffer abschmecken. Die fertige Sauce über den Fisch und die Bananen gießen, mit etwas frischem Parmesan bestreuen und ca. 30 min. bei 200 ° C im Backofen backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist. Als Beilage Knoblauchreis reichen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

07.08.04 Miatur

Krabben Hähnchenbrust Nasi Goreng

Zutaten für 4 Portionen

400 g Reis

2 EL Öl (z.B. Erdnussöl)

2 Hähnchenbrustfilet

3 Möhre(n)

2 Stange/n Lauch

2 Zucchini

100 g Krabben

1 Zehe/n Knoblauch

2 Banane(n)

Erdnüsse, ungesalzen

Sojasauce, hell

Sauce (Sweet Chilisauce)

Sambal Olek

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Reis kochen. Hähnchenbrustfilets kalt abspülen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Gemüse putzen und ebenfalls in feine Streifen bzw. Ringe schneiden. Knoblauch hacken. Öl im Wok oder einer anderen beschichteten Pfanne erhitzen. Hähnchenbruststreifen scharf anbraten, mit Pfeffer und wenig Salz würzen. Knoblauch, Gemüse und Krabben dazugeben und unter Rühren mit weiterbraten. Den gekochten Reis dazugeben und alles gut verrühren, Hitze reduzieren und mit Sojasauce, Sweet Chilisauce und Sambal Oelek nach Gusto abschmecken. Das Ganze wird mit in Butter gebratenen Bananen garniert und mit Erdnüssen bestreut. Gut schmeckt es auch mit einem Spiegelei on top.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
26.11.02 Muepfel

Rotbarschfilet Porree Auflauf 3 Ei M mit Banane

Zutaten für 1 Portionen

- 1 Paprikaschote(n), rot
- 2 Tomate(n)
- 250 g Porree
- 2 m.- große Banane(n)

600 g Rotbarschfilet

½ Zitrone(n), den Saft

300 g Schmand

50 ml Wein, weiß

3 Ei

- 1 EL Speisestärke
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Curry
- 2 EL Kokosraspel

Zubereitung

Gemüse putzen, waschen und klein schneiden. In 1/8 l Salzwasser ca. 8 Minuten dünsten. Inzwischen Bananen schälen und in dicke Scheiben schneiden. Fisch waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Fisch auf das Gemüse legen und ca. 5 Minuten mitdünsten. Fisch und Gemüse aus dem Sud heben. Alles zusammen mit den Bananen in eine Auflaufform schichten. Schmand, Speisestärke, Wein und Eier verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Über den Auflauf gießen. Kokosraspeln darüber streuen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 15 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
28.12.02 Drossel

Scampi Cappuccino von Curry M und Zitronengras mit Gambarettispieß

Zutaten für 12 Portionen

300 ml Geflügelbrühe

300 ml Rahm

100 ml Wermut (Noilly Prat)

5 cl Portwein

8 cl Wein, weiß

4 Schalotte(n)

½ Stange/n Lauch

1 EL Curry

1 Msp. Currypaste, grün

5 Stängel Zitronengras, klein geschnitten

2 Kaffir-Limettenblätter

4 EL Kokosraspel

1 Apfel, (Granny Smith)

½ Ananas (Mini-Ananas)

½ Banane(n)

1 Bund Petersilie

60 g Butter, kalt

1 Msp. Salz

80 g Nudeln (Nudelstreifen oder Reismudeln)

36 kleine Scampi (Gambaretti)

Ingwer, in Scheiben, mariniert

Öl (Erdnussöl)

Salz (Currysatz)

Zubereitung

Noilly Prat, Portwein, Zitronengras und Limonenblätter gut einkochen lassen. Mit geschnittenen Schalotten, Lauch und Geflügelfond auffüllen - fünf Minuten köcheln lassen.

Dann Rahm, Currypulver und -paste sowie Kokosflocken hineingeben und weitere zehn Minuten köcheln lassen. Nebenbei Apfel, Mini-Ananas, Banane und Blattpetersilie im Mixer fein pürieren und in die Cremesuppe geben. Alles noch mal fünf Minuten köchelnd kochen lassen, durch ein Tuch passieren und noch heiß die kalte Butter einrühren. Das ganze gut würzig abschmecken.

Die Gambaretti mit Currysatz würzen und in Erdnussöl heiß anbraten, dann mit Ingwerscheibchen auf 12 Holzspieße stecken. Nach Wunsch gekochte, feine Nudeln in heiße Tassen verteilen und die Spieße einlegen. Zum Schluss mit aufgeschäumter Cremesuppe auffüllen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

18.12.03 DaniDeluxe

Schollen Bananenröllchen M

Fruchtiger Fisch

Zutaten für 4 Portionen

600 g Fischfilet (Schollenfilets)

2 Banane(n)

1 Orange(n), unbehandelt

200 ml Orangensaft, möglichst frisch gepresst

400 g Kartoffeln

200 g Salat

8 EL Joghurt (Magerjoghurt)

1 Pck. Kresse

Zitronensaft

Salz

Zubereitung

Den Fisch mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Die Bananen in Stifte schneiden, entsprechend der Breite der Schollenfilets. Mit abgeriebener Orangenschale in die Fischfilets einrollen und in eine Auflaufform setzen. Mit Orangensaft begießen und etwa 35 Minuten bei 200 Grad dünsten. Kartoffeln in Salzwasser garen und schälen. Salat mit Öl, Essig und Kräutern anmachen, mit Kartoffeln und Fisch auf Tellern anrichten. Die Orangensauce mit dem Joghurt und der Kresse verrühren und darüber gießen.

Brennwert p. P.: 365

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

28.05.02 Ralfisch

Schollenfilets exotisch M

Zutaten für 4 Portionen

8 Fischfilet (Schollenfilets, ca. 800 g)

Zitronensaft

4 kleine Banane(n)

2 EL Butter

2 EL Öl

1 Orange(n)

1 Apfel

1 EL Curry

1 Becher Sahne

½ Tasse/n Orangensaft
Salz und Pfeffer
2 EL Walnüsse

Zubereitung

Schollenfilets mit Zitronensaft beträufeln. Zwei Bananen schälen und in acht gleichgroße Stücke schneiden. Jeweils ein Stück in ein Schollenfilet wickeln und mit einem Hölzchen zusammenstecken.

Butter und Öl erhitzen und darin die Schollenröllchen rundherum ca. 5 Min. braten; herausnehmen, warm stellen und die Hölzchen entfernen.

Die Orange und den Apfel schälen und in Spalten schneiden. Eine Banane schälen und in Scheiben schneiden. Den verbliebenen Pfannensatz mit Currypulver bestäuben, Sahne eingießen und etwas einkochen lassen. Die letzte Banane schälen, klein schneiden, in die Sauce geben und mit einem Pürrierstab fein zermusen. Die Sauce mit Orangensaft, Salz, Pfeffer abschmecken.

Den Fisch und das vorbereitete Obst hineingeben. Alles nochmals langsam erhitzen. Zuletzt mit gehackten Walnusskernen überstreuen.

Dazu passen Petersilienkartoffeln oder wilder Reis

Brennwert p. P.: 577

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

13.10.04 Molly43

Seelachsfilet mit Bananen 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

4 Fischfilet (Seelachsfilet), je 200 g

1 Zitrone(n), den Saft

Salz

Pfeffer

3 EL Mehl

1 Ei

7 EL Semmelbrösel

60 g Butter oder Margarine

4 Banane(n), reif aber nicht zu braun

4 Kirschen (rote Cocktailkirschen)

20 g Butter

3 TL Curry

Zubereitung

Filets mit Haushaltspapier trockentupfen. Auf eine Platte legen und mit Zitronensaft beträufeln. 10 min ziehen lassen. Salzen und pfeffern. Filets erst dünn in Mehl, dann in verquirltem Ei und zuletzt in Semmelbrösel wenden. Butter oder Margarine in einer großen Pfanne erhitzen. Filets nacheinander auf jeder Seite in 5 min knusprig braun braten. Auf eine vorgewärmte Platte geben und zugedeckt warm stellen. Bananen schälen und in schräge Scheiben schneiden. Cocktailkirschen abtropfen lassen. Butter im Fischbratfett erhitzen. Bananen und Kirschen darin unter vorsichtigem Wenden zartbraun braten. Mit Currypulver bestäuben. Früchte über die Fischfilets verteilen. Sofort servieren. Gut passt dazu Kartoffelpüree und Kopfsalat

Brennwert p. P.: 535

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

10.04.04 Schnuggelchen

Seeteufel mit Curry Bananencreme M

Zutaten für 1 Portionen

200 g Seeteufel oder Schellfisch

1.5 EL Zitronensaft

Salz

1 m.- große Banane(n)

1 EL Crème fraîche

½ TL Koriander - Körner, zerstoßen

1 Msp. Safran

4 Blätter Zitronenmelisse

Pfeffer, weißer

1 TL Butter

60 g Krabben

2 EL Wein, weiß, trocken

1 EL Mandeln in Blättchen, gebräunt

2 EL Sahne

Curry, mild

Zubereitung

Fisch mit 1 EL Zitronensaft beträufeln und leicht salzen. Banane pürieren und mit Crème fraîche, Koriander und Safran mischen. Zitronenmelisse-

blättchen in Streifen schneiden. Die Bananencreme mit der Zitronenmelisse, dem restlichen Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken. Die Butter in einer Pfanne bei höchster Stufe schmelzen lassen und den Fisch von jeder Seite eine halbe Minute anbraten. Auf mittlere Stufe zurückschalten und den Fisch mit der Bananencreme bestreichen. Die Krabben und den Wein in die Pfanne geben und das Ganze mit geschlossenem Deckel 4-6 Min. garen.

Brennwert p. P.: 587

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

13.05.02 Hobbykoechin

Seezunge + Kalbsfilet Störtebecker M

Zutaten für 2 Portionen

4 Seezunge(n) - Filet

1 Kalbsfilet

1 Banane(n)

Curry

Mehl

¼ ml Sahne

Mandeln

Reis

1 Apfel

etwas Butter

¼ g Crème fraîche

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Hallo meine Feinschmecker - Freunde. Zum Einstand möchte ich euch eins von meinen Spezialrezepten vorstellen. Auch wenn es sich ungewöhnlich anhört, es schmeckt einfach wunderbar. Probiert es aus, es ist einfach zu machen. Also legen wir los.

In einer heißen Pfanne etwas Pflanzenfett zergehen lassen. Das Kalbsfilet in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, beidseitig in Mehl wenden und kurz auf beiden Seiten anbraten. Herausnehmen und auf einem Küchentuch ablegen.

Die Seezungenfilet in 3-4 Teile schneiden, salzen, mit ein paar Tropfen Zitrone einreiben, in Mehl wenden und im gleichen Fett kurz anbraten. Vorsichtig herauslegen, damit sie nicht zerbrechen. So, nun leeren wir das Fett aus der Pfanne, reiben sie trocken aus und lassen etwas Butter darin zergehen. Da geben wir nun den Apfel dazu, den wir natürlich vorher geschält, gespalten und in kleine Stücke geschnitten haben. Ganz kurz an-

braten und mit Currypulver bestäuben. Verrühren und gleich mit flüssiger Sahne und etwas creme fraiche aufgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas weißem Saucenbinder leicht cremig abbinden. Nun kommt eine in Scheiben geschnittene Banane und das Kalbsfilet dazu. Vorsichtig unterheben. Das Ganze wird nun auf einer angewärmten Platte oder portionsweise gleich auf Teller angerichtet. Die Seezunge wird nur ganz leicht in die Sauce eingedrückt und nicht mehr verrührt. Als Beilage empfehle ich Reis. Am besten dazu schmeckt der Basmatireis. Ausgarniert mit etwas geschlagener Sahne und angebratenen Mandeln. Ich wünsche dazu einen guten Appetit! Natürlich kann man statt dem Kalbsfilet auch Schweinefilet oder Hähnchenbrust nehmen. Auch bei der Seezunge geht die etwas preiswertere Scholle oder ein beliebiger fester Fisch zum Kurzbraten. Eurer Fantasie ist da keine Grenze gesetzt.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

19.06.04 cocco-boquesse

Süßer Fisch M

Fischauflauf mit Bananen und Tomaten

Zutaten für 4 Portionen

250 g Schlagsahne

250 g Schmand oder saure Sahne

250 g Joghurt (Magermilchjoghurt)

1 Banane(n)

4 m.- große Tomate(n)

4 Fischfilet nach Geschmack (Scholle, Rotbarsch, Seelachs...)

50 g Butter

Salz und Pfeffer

Zitronensaft

Zubereitung

Eine Auflaufform nehmen und den gefrorenen oder auch aufgetauten Fisch hineinlegen. Nicht vergessen! Den Fisch natürlich vorher etwas salzen, pfeffern und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Je nachdem ändert sich nur die Zubereitungszeit.

Bananen klein schneiden und zwischen und auf den Fischfilets anordnen, ebenso die Tomaten. Jetzt die Schlagsahne darüber gießen und Schmand oder die saure Sahne löffelchenweise darüber verteilen. Den Magermilchjoghurt darüber gießen. Wer den Joghurt nicht mag, kann ihn auch ohne weiteres weglassen. Zum Schluss einfach die Butter in Flöckchen auf dem Auflauf verteilen. Fettärmer geht es natürlich ohne Butter.

Die Auflaufform in den Ofen stellen. Auf höchster Stufe garen, bis alle Zutaten kochen. Dann herunter regeln auf 200 Grad und ca. 20 Minuten weitergaren. Zwischendurch einfach einmal den Fisch mit der Gabel pieken, ob er weich ist. Die Garzeit variiert also etwas. Eine leichte Bräunung auf der Oberfläche des Auflaufes macht das Ganze noch leckerer.

Serviert wird der Auflauf am besten mit Kartoffelpüree oder auch Salzkartoffeln. Auch Reis schmeckt dazu durchaus lecker.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

02.05.02 Madita

Thunfisch Bananen Frikadellen 1 Ei M

Zutaten für 12 Portionen

350 g Kartoffeln

25 g Butter

1 Zwiebel(n)

1 TL Curry

Salz und Pfeffer

400 g Thunfisch, in Öl

2 Banane(n)

1 EL Zitronensaft, frisch gepresst

1 Ei

200 g Semmelbrösel

Öl, zum Ausbacken

Für die Dekoration:

12 Scheibe/n Käse, klein

Tomatenketchup

etwas Schnittlauch

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und vierteln. In einen Topf mit kochendem Wasser geben und 15 bis 20 Minuten weich garen. Die Zwiebel fein hacken. In der Zwischenzeit in einer Bratpfanne die Butter erhitzen, die Zwiebeln und das Currypulver hineingeben und 2 bis 3 Minuten braten. Die Kartoffeln gut abtropfen lassen, stampfen und mit Salz und Pfeffer würzen. 15 Minuten abkühlen lassen.

Den Thunfisch in Stückchen zerteilen. Das Kartoffelpüree in eine große Schüssel geben. Die Zwiebeln und den Thunfisch gut unterrühren. Die Bananen schälen, in Stücke brechen, mit dem Zitronensaft beträufeln und

mit einer Gabel oder dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Unter die Kartoffel-Fisch-Mischung rühren. Die Masse in 12 gleiche Teile teilen und diese mit bemehlten Händen zu je einem Fisch formen. Die Frikadellen mit dem verquirlten Ei bestreichen und in den Semmelbröseln wenden.

Das Öl in einer großen Bratpfanne bei mäßiger Hitze erhitzen und jeweils vier Fischfrikadellen gleichzeitig auf jeder Seite 3 Minuten braten bis sie goldgelb sind. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zum Verzieren den Käse rund zugeschnitten als Augen und die Tomatensauce aufgetupft als Mund verwenden.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

13.08.02 Biene62

Thunfisch im Bananenblatt

Zutaten für 4 Portionen

4 Thunfisch - Filet

2 Banane(n) - Blätter (aus dem Asialaden)

1 Knolle/n Ingwer

3 Zehe/n Knoblauch

1 Peperoni, rote

1 Stängel Zitronengras, (auch aus dem Asialaden)

Zubereitung

Die Bananenblätter über die Herdplatte (unterste Stufe) legen, mit Öl einseln und warten, bis sie ein wenig geschmeidig werden.

In der Zwischenzeit die Gewürze ganz klein hacken, Thunfisch auf die Bananenblätter geben mit den Gewürzen bestreuen. Bananenblätter umwickeln und ab in den Ofen (bei 150 Grad 15 Minuten).

Dazu passt ein exotischer Salat.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

06.10.04 Kochkai

Thunfisch in Kokossauce

Zutaten für 4 Portionen

4 Scheibe/n Thunfisch, je 200 g

1 Limette(n)

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

- 2 Schalotte(n)
- 1 Stück Ingwer
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 4 EL Öl (Erdnussöl)
- 200 ml Kokosmilch
- 4 Banane(n) (Kochbananen)

Zubereitung

Den Thunfisch kalt abwaschen und trockentupfen. Die Limette auspressen. Den Thunfisch mit dem Saft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen. Die Schalotten, den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne in 2 EL heißem Erdnussöl weich dünsten. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Kokosmilch in die Pfanne gießen und aufkochen. Die Kochbananen schälen, in Scheiben schneiden und dazugeben. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Den Thunfisch im restlichen Erdnussöl kurz beidseitig anbraten, dann in eine Gratinform legen, mit der Sauce übergießen und zugedeckt im vorgeheizten Backofen (Mitte) 20 Minuten garen. Dazu passt Curryreis.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
05.06.01 Simone Ackermann

Thunfischsoße asiatisch M

Zutaten für 4 Portionen
1 Zwiebel(n), gewürfelt

1 Dose Thunfisch in Öl
1 Banane(n)

Sahne

Brühe
Petersilie
Salz
Currypulver
3 EL Kokosnuss - Paste

Zubereitung

Zwiebel glasig dünsten, Thunfisch dazugeben, mit Brühe ablöschen mit Salz und Curry würzen, mit Sahne aufgießen und köcheln lassen. Banane in Stücke schneiden, dazugeben, leicht mitkochen lassen, Kokospaste darüber reiben, mit Petersilie bestreuen. Ich hab dazu Penne gemacht, war hervorragend.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
16.01.05 m-niedermeier

Thunfischsteaks in Kokos Bananen Sauce

Zutaten für 4 Portionen

4 Steak(s) vom Thunfisch

4 Lauchzwiebel(n)
10 g Ingwer, frisch
2 Banane(n)
150 ml Kokoscreme
1 Bund Koriander
Öl (Erdnussöl)

1 EL Fischsauce, thailändisch

1 EL Curry
Pfeffer

Zubereitung

Thunfisch mit der Hälfte des Limonensafts beträufeln. Ziehen lassen.
Backofen auf 150 Grad vorheizen.
Bananen mit dem restlichen Limonensaft pürieren. Fischsauce zugeben.
Lauchzwiebeln in Scheiben schneiden, Ingwer würfeln und in Öl schmoren.
Dann das Bananenpüree und Curry zugeben. Aufkochen. Jetzt die Kokoscreme zufügen und weiter kochen bis eine cremige Sauce entstanden ist.
Mit Pfeffer abschmecken.
Korianderblätter fein hacken. Wenn die Sauce fertig ist, in eine flache Auflaufform geben und mit den Korianderblättern bestreuen. Thunfischsteaks drauf legen. Jetzt für ca. 15 Min. in den Backofen geben. Nach der Hälfte der Zeit die Steaks wenden.
Dazu Reis.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
17.05.02 Hobbykoechin

Tintenfisch Taglitelle in süßer Currysauce

Zutaten für 4 Portionen

2 Tintenfische

1 Banane(n)
1 Orange(n)

1 TL Curry
½ Zitrone(n)
¼ Liter Gemüsebrühe
200 g Nudeln (Taglitelle)
1 Prise Salz
Öl, (hitzebeständig)
Saucenbinder

Zubereitung

Tintenfische in Ringe schneiden, in einem Wok (oder Pfanne) mit dem Öl anbraten, bis sie nicht mehr zäh sind.

In der Zwischenzeit Banane in Scheiben schneiden und beidseitig mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Currypulver zu den Tintenfischen geben und gut verrühren, mit der Gemüsebrühe aufgießen und ca. 10-15 Minuten reduzieren. Frisch gepressten Orangensaft angießen und die Bananenscheiben dazugeben. Mit etwas Salz würzen. Die Sauce nachwürzen, dass sowohl Curry, Bananen und Orangen beim Kosten erkennbar sind, danach mit Saucenbinder cremig machen.

In Salzwasser gekochte Taglitelle entweder als "Nest" mit der Sauce darauf anrichten, oder gleich unter die Sauce heben.

Die Mengenangaben sind gedacht als Zwischenmahlzeit oder erster Gang bei einem mehrgängigen Menü. Je nach Geschmacksvorlieben kann mit den Mengen an Curry, Bananen und Orangensaft variiert werden. Guten Appetit!

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
24.05.04 musicus

Fleisch anderes

Lamm Tropischer Salat Mayo
(Tropical Lamb Salad)

Zutaten für 4 Portionen
2 Banane(n), in Scheiben geschnitten
2 EL Zitronensaft
150 g Sellerie, in dünnen Scheiben

400 g Lammfleisch, gekochtes , in Streifen
1.5 TL Senf

Mayonnaise, (60-100 g)

50 g Oliven, ganz & gefüllt
50 g Mandeln, gesalzen
½ TL Salz

Zubereitung

Bananenscheiben mit dem Zitronensaft vermischen (um das Braunwerden zu verhindern), Sellerie und Lammfleisch zufügen. Senf mit Mayonnaise vermischen und zu den schon vorbereiteten Zutaten geben. Zum Schluss die Oliven, Mandeln und Salz dazugeben. Vor dem Servieren sollte der Salat etwa 30 Minuten kühlgestellt werden.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
23.07.04 Dragonfly-Lady

Lammcurry mit gebackener Banane M und Kokos - Ingwer - Reis

Zutaten für 4 Portionen

750 g Lamm (Keule)

2 Zwiebel(n)
4 EL Öl
1 EL Curry
1 Pck. Sauce, hell, Instant
125 ml Fleischbrühe

250 ml Sahne

Pfeffer, Salz
Worcestersauce
200 g Reis
50 g Kokosraspel
1 Knolle/n Ingwer, eingelegt

2 EL Butter

4 Banane(n), nicht zu reif

4 EL Butter

Zubereitung

Fleisch in bleistiftdicke Streifen schneiden. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Öl im Schmortopf erhitzen, Zwiebelringe darin glasig werden lassen und das Fleisch zugeben. Alles rundum anbräunen, mit Curry überstäuben und mit der Brühe ablöschen. Die Sauce darüber streuen und mit

Sahne auffüllen. Zugedeckt auf mittlerer Hitze etwa 30 Minuten gar ziehen lassen.

Den Reis kochen. Butter im Topf zerlassen, Kokosflocken, die zerdrückte Ingwerknolle und den Reis hineingeben und gut vermischen. Zugedeckt, zur Seite stellen und warm halten.

Das Lammcurry mit Curry, Pfeffer, Salz und einigen Tropfen Worcestersauce nach Geschmack würzen.

Während der Garzeit die Bananen in einer Pfanne mit Butter rundum goldbraun braten.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

02.05.02 cj1967

Wurst Grillspieße mit Banane und Zucchini

Zutaten für 4 Portionen

12 Würste (Nürnberger Bratwürstchen)

150 g Speck (Bauchspeck)

2 Banane(n)

1 Zucchini

2 EL Öl

Zubereitung

Den durchwachsenen Bauchspeck in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die geschälte Banane in 3 cm große Stücke schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Abwechselnd Würstchen, Banane, Zucchini, Speck auf 4 Spieße stecken. Die Spieße mit Öl bestreichen und auf dem heißen Rost etwa 10 Minuten rundherum grillen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

24.06.03 Callista

Fleisch Geflügel

Bananenhähnchen M

Zutaten für 4 Portionen

4 Hähnchenbrustfilet

4 Banane(n)

1 Flasche Chilisauce

1 Pck. Bacon

200 g Sahne oder Schmand

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Hähnchenbrustfilets in etwas Hühnerbrühe "kochen" und das Fleisch in mittelgroße Stückchen schneiden. Dann in eine Auflaufform legen. Darauf die in Scheiben

geschnittenen Bananen. Sahne und Chilisauce verquirlen und drüber gießen. Ein bisschen salzen und pfeffern. Dann den Bacon in einer Pfanne knusprig braten und auf dem Gericht verteilen. Dann das Ganze bei 180 Grad ca. 30 Minuten in den Ofen geben.

Dazu Reis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

09.07.04 Dragonfly-Lady

Bananenputencurry M

Zutaten für 2 Portionen

1 kg Putenfleisch

2 Banane(n)

Prise Salz

Prise Pfeffer

4 Becher Sahne

2 Msp. Hühnerbrühe

Zubereitung

Geschnetzeltes Putenfleisch anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Sahne aufgießen und mit Hühnerbrühe verfeinern einkochen lassen. Kurz bevor es angerichtet wird, die geschnittenen Bananen hinzugeben.

sorry, hab den Curry vergessen. der kommt am besten rein kurz bevor das Gericht fertig ist. sonst wird`s bitter.

Dazu passt am besten Reis.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

08.11.01 Brandy

Curryhuhn mit gebratener Banane M

Zutaten für 2 Portionen

2 Hähnchenfilet

- 1 Dose/n Kokosmilch
- 150 ml Hühnerbrühe, kann ein Fertigprodukt sein
 - Curry
 - Butter, zum Braten
- 2 Banane(n)
 - Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Hähnchenfilets in Würfel schneiden und in der Butter anbraten. Etwas salzen und pfeffern, aber nur ganz leicht - die Brühe ist ja auch würzig. Ordentlich mit Curry bestäuben - muss richtig schön gelb sein. Jetzt nur noch mit der Brühe und der Kokosmilch aufgießen und etwa 5 Minuten leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Bananen schälen und der Länge nach halbieren. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Bananen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.

Hört sich komisch an, aber schmeckt echt lecker. Für meine Tochter muss ich immer 2 Bananen extra braten. Dazu gibt es Reis.

Kann auch gut in großen Mengen für die nächste Party gekocht werden - schiebe dann die gebratenen Bananen zum Erwärmen in den Backofen. Gutes Gelingen

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

13.01.05 Pizzatante

Curryhuhn mit Mango und Banane M

Zutaten für 4 Portionen

400 g Hühnerbrüste

- 1 m.- große Banane(n)
- 1 Mango(s), frische
- 1 gr. Dose Ananas, ungezuckert
- 1 Chilischote(n)
- 1 EL Honig
- ½ Tasse/n Kokosraspel

250 ml Sahne, süß

- 250 g Basmati
 - Curry
 - Salz und Pfeffer

Öl (Sesam)

Zubereitung

Ich weis nicht mehr von wo ich das Rezept her habe, aber es kam bisher immer gut an. Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und mit dem Honig benetzen. Die Ananas abtropfen lassen. Die Mango schälen und in Streifen vom Kern lösen, danach das Fruchtfleisch klein würfeln. Das Fleisch in kleine ca. 1cm lange Streifen schneiden und in einer großen Pfanne in etwas Öl anbraten und warm stellen. Nun in der Zwischenzeit den Reis in 1 1/2 facher Wassermenge nach Anleitung kochen. Bananenscheiben in der Pfanne anrösten bis der Honig goldbraun wird. Bananen herausnehmen und die Ananasstücke ebenfalls anbraten und mit 100 ml Wasser oder dem abgetropften Saft ablöschen. Dann die Mangowürfel und die Kokosraspeln hinzugeben. Die Chilischote klein hacken und zugeben. 3-4 Teelöffel Curry dazurühren und kurz aufkochen lassen. Den Herd abstellen und die Sahne einrühren und andicken lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die gerösteten Bananen und das gebratene Fleisch wieder hinzugeben.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

23.04.02 Username

Ente Ecuadorianische mit Bananen

pato ecuatoriano con plátanos

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Ente (junge Fleischente)
- 2 reife Avocado(s) (weich!)
- 3 Banane(n)
- 3 m.- große Zwiebel(n), zerkleinert
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Butter
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- etwas Paprikapulver
- 1 EL Cognac
- 1 EL Zitronensaft

Zubereitung

Ente salzen, innen und außen mit viel Paprika einreiben. Bananen pürieren, weiche Avocados pürieren, zerkleinerte Zwiebel dazu und mit Salz u. Pfeffer würzen. Ente damit füllen und zunähen! Im heißen Fett anbraten, bei ca. 200° ins vorgeheizte Rohr geben. Immer wieder übergießen!

Nach ca. 1,5 bis 2 Stunden fertige Ente tranchieren, warm halten.
Die Fülle mit Tomatenmark, Zitronensaft verrühren, Cognac dazu, Sauce soll sämig sein! Noch etwas salzen, pfeffern, je nach Geschmack. Sauce auf Teller auftragen, Entenstück drauflegen und mit Reis, sowie gebratenen Bananenhälften servieren. Buen provecho!

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
18.08.03 pachamama1

Ente karibisch M

Zutaten für 4 Portionen

1 Ente (ca. 2200 g)

Salz
6 Zehe/n Knoblauch
2 TL Pfeffer - Körner, schwarz
2 TL Piment
1 TL Gewürznelken
1 TL Zimt, gemahlen
6 Chilischote(n), rot, getrocknet
6 EL Olivenöl
2 Bund Frühlingszwiebel(n)
2 Mango(s)
2 Papaya
2 Banane(n)
6 Limette(n), den Saft davon

50 g Crème fraîche

2 EL Erdnussbutter (Crunchy)
50 g Cashewnüsse, Kerne
Paprikapulver, edelsüß
Cayennepfeffer
1 Schuss Wein, weiß, trocken
3 EL Honig

Zubereitung

Die Ente von innen und außen unter fließendem kaltem Wasser gründlich abspülen und anschließend trocken tupfen. Von innen und außen salzen. Pfefferkörner, Piment, Nelken und Chilischoten in einem Mörser fein zerstoßen. Den Knoblauch abziehen und durch die Knoblauchpresse drücken. Alles in eine kleine Schale geben und mit dem Olivenöl vermengen. Die Ente dann damit von allen Seiten reichlich mit einem Pinsel bestreichen und dann in einer Fettpfanne in den Backofen schieben (unterste

Schiene). Bei etwa 180°C Umluft 50 Minuten im Ofen garen. Nach 40 Minuten wenden.

In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in 2 cm-große Stücke schneiden. Die Mangos schälen, halbieren und das Fruchtfleisch vom Stein lösen/schneiden. Papayas schälen, halbieren und die schwarzen Kerne mit einem Löffel herausschaben. Beide Früchte würfeln. Bananen schälen und in Scheiben schneiden.

Die Ofentemperatur um etwa 20°C reduzieren, den Limettensaft über die Ente gießen und weitere 10 Minuten garen.

Danach die vorbereiteten Früchte, Frühlingszwiebeln und Cashewkerne mit in die Fettfangschale geben, und alles noch weitere 15 Minuten garen.

Dann die Fettfangschale aus dem Ofen nehmen, die Ente auf eine (hitzebeständige) Servierplatte legen und wieder in den (ausgeschalteten) Ofen stellen.

Den größten Teil der Früchte, Frühlingszwiebeln und Cashewkerne abschöpfen und in einer Schüssel als Beilage anrichten. Die Flüssigkeit aus der Fettfangschale in einen Topf geben und bei leichter Hitze köcheln lassen. Die Creme Fraiche, den Honig und die Erdnussbutter zugeben und gut verrühren. Nach Belieben mit Paprikapulver, Cayennepfeffer und Weißwein abschmecken. Kurz aufkochen. Danach in eine Sauciere füllen. Als Beilage empfiehlt sich eine Wildreismischung (etwa 400 g für 4 Personen).

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

12.02.05 Jan_Otte

Geflügel Filet Curry mit Früchten M

Zutaten für 4 Portionen

700 g Schweinefilet oder auch zur Hälfte Geflügel

1 gr. Dose Pfirsiche

3 Banane(n)

500 ml Sahne

2 EL Curry

Tabasco

6 EL Tomatenketchup

200 g Käse, gerieben

Pfeffer, schwarz

Cayennepfeffer

Zubereitung

Fleisch schnetzeln, pfeffern anbraten, salzen und in eine Auflaufform geben. Die Pfirsiche in Spalten schneiden, die Bananen in Scheiben. Obst über das Fleisch geben. Sahne mit Curry, Gewürzen und Ketchup verrühren, pikant abschmecken. Über das Fleisch-Obst-Gemisch gießen, mit dem geriebenen Käse bestreuen und 25-30 Min. bei 200° im vorgeheizten Ofen überbacken. (Heißluft) Mit Reis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
26.04.02 Koelkast

Hähnchen Bananen Gratin M

Zutaten für Portionen

600 g Hähnchenbrustfilet

1 Dose/n Erdnüsse, gesalzene

300 g Speck (Bauchspeck)

4 Banane(n)

1 Becher Schlagsahne

1 Becher Schmand

1 EL Speisestärke

1 EL Curry

1 EL Brühe, gekörnte

1 TL Gewürzmischung für Geflügel

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Den Speck würfeln und in einer Pfanne auslassen. Herausnehmen und in eine Auflaufform füllen. Im Speckfett die gewürfelte Hähnchenbrust anbraten, ebenfalls in die Auflaufform geben und evtl. mit etwas Geflügelgewürz würzen. Die Bananen schälen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, mit den Erdnüssen zu den restlichen Zutaten geben und alles mischen. Die Schlagsahne mit dem Schmand, der Speisestärke und den Gewürzen verrühren und alles über die übrigen Zutaten geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 ° ca. 45 Minuten backen. Dazu gibt es bei uns immer Reis und evtl. einen gemischten Salat.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
12.04.04 frasula

Hähnchen Curry , Indisch

Zutaten für 4 Portionen

1 Hähnchen, bratfertig, 1200 g

40 g Margarine

½ Liter Fleischbrühe aus Würfeln

2 Äpfel

3 TL Curry

1 EL Mehl

4 EL Kondensmilch

1 TL Honig

Salz und eine Prise weißer Pfeffer

4 EL Sahne

2 EL Rosinen

1 Banane(n)

2 EL Mandeln, halbiert, geröstet

Das Hähnchen wird gewaschen, getrocknet und in vier Portionsstücke geteilt. Die Hähnchenteile werden dann von allen Seiten in der erhitzten Margarine schön goldbraun angebraten. Die Zwiebel, fein gewürfelt, zum Fleisch geben und glasig dünsten. Die Fleischbrühe zufügen und die Teile des Hähnchens darin für ca. eine halbe Stunde schmoren lassen. Die geschälten Äpfel fein würfeln und in den Topf geben sowie den Curry, der darüber gestäubt wird und für 10 Minuten weiterdünsten lassen.

Die Hähnchenteile aus dem entstandenen Fond nehmen und von den Knochen lösen und das Fleisch warm stellen. das Mehl nun mit der Kondensmilch anrühren und den Fond damit binden. Mit dem Honig sowie mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch in die Sauce geben und dann die Rosinen, die Mandeln und kurz vor dem Auftragen die in Scheiben geschnittene Banane dazugeben.

Zusammen mit einem körnig gekochten Reis servieren.

Brennwert p. P.: 600

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

15.05.02 A Friend

Hähnchen Mulligatawny Cappuccino M

Eine leichte Ausgabe der klassischen Suppe

Zutaten für 4 Portionen

Suppe :

800 g Hähnchen

1 Karotte(n)

- 1 Lauch
- 1 Apfel
- 2 Banane(n)
- 3 EL Curry (Madras), hot
- 1 TL Pfeffer - Körner, weiß
- 1 Chilischote(n), rot
- 750 ml Brühe
- 1 Karotte(n), für die Einlage und
- 1 Frühlingszwiebel(n)

250 ml Milch, fettarm

Safran

Ich verwende für die Suppe ein halbes Freilandhendl, das dann ca. 800 g wiegt. Die andere Hälfte wird an einem anderen Tag gebraten. Man kann aber auch ein ganzes Hendl oder sogar ein Suppenhuhn verwenden, dann sollte man jedoch auch mehr Gemüse, Obst und vor allem mehr Gewürze in die Suppe geben.

Gemüse und Obst putzen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch in etwas Butter anrösten, das Hendl dazu geben, ebenfalls anbräunen, Gemüse und Obst dazu geben. Das Curry und die Pfefferkörner dazu geben, mit Brühe aufgießen, so dass alles knapp bedeckt ist, und eineinhalb Stunden bei geringer Hitze köcheln lassen. Dann das Huhn mit einem Schaumlöffel herausnehmen. Die Suppe durch einen Sieb gießen und das Gemüse dabei leicht ausdrücken. Die Suppe bei offenem Deckel 20 Minuten leicht einköcheln lassen. Sie ist sehr scharf.

Das Fleisch vom Hendl nehmen und in kleine Würfel schneiden.

Die zweite Karotte und die Frühlingszwiebel zu Julienne schneiden und kurz blanchieren.

Die fettarme Milch mit einer Messerspitze Safran erhitzen und mit dem Zauberstab schaumig schlagen.

In Suppentassen jeweils etwas Hühnerfleisch und Julienne geben und mit Suppe begießen. Auf jede Tasse 2 EL Safranschaum geben und den Schaum leicht unterheben.

Der Schaum mildert die scharfe Suppe etwas und es ist ein toller Kontrast - sehr scharf und sehr mild, beides gleichzeitig im Mund.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

11.05.05 Ingrid_R

Hähnchen Spätzle Auflauf M

Zutaten für 4 Portionen

250 g Spätzle, getrocknet

600 g Hähnchenbrustfilet

1 EL Mehl
4 EL Öl
Salz
Pfeffer, frisch gemahlener
1 Dose/n Pfirsiche, halbiert
1 EL Curry

200 g Schmand

200 ml Schlagsahne

2 Banane(n)

100 g Käse (geriebener Gouda)

Zubereitung

Spätzle in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest kochen, in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Spätzle in eine flache, gefettete Auflaufform geben.

Hähnchenbrustfilet unter fließenden kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und mit Mehl bestäuben.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischstreifen darin von beiden Seiten etwa 5 Minuten braten. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Spätzle in die Auflaufform geben.

Currypulver zu den Bratfett geben, mit den Pfirsichsaft auffüllen, Schmand und Sahne hinzufügen und alles unter Rühren zum Kochen bringen.

Bananen schälen, in Scheiben schneiden und mit den Pfirsichwürfeln unterrühren. Die Mischung mit den Gewürzen abschmecken, über die Fleischstreifen geben und den Gouda darüber streuen. Die Form auf den Rost in den Backofen schieben und überbacken, bis der Käse die gewünschte Bräunung hat.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

10.09.04 Anita2203

Hähnchenauflauf mit Banane M

Zutaten für 4 Portionen

4 Stück Hähnchenfilet

20 g Mehl
3 EL Curry
3 EL Wein, weiß
1 EL Zitronensaft
125 ml Brühe

150 ml Schlagsahne

4 Banane(n)

1 Bund Schnittlauch

Zubereitung

Filets anbraten und in Auflaufform legen. 3 Bananen in Stücke schneiden und in die Auflaufform geben. Eine Banane längs vierteln und beiseite legen. Mehl und Curry anschwitzen und mit Zitronensaft und Weißwein ablöschen. Mit Sahne und Brühe auffüllen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen und 3 min köcheln lassen. Dann in die Auflaufform zum Fleisch und den Bananen gießen. Die geviertelte Banane als Dekoration oben auf. Bei 200 Grad C ca. 30 min backen. Dazu passt Reis. Vor dem Servieren mit Schnittlauch bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

21.03.01 Vanilla

Hähnchenbrust mit Aprikosensoße

Zutaten für 4 Portionen

1 Zehe/n Knoblauch

Ingwer, ca. walnussgroß

400 g Hähnchenbrustfilet

1 Stange/n Zitronengras

1 Frühlingszwiebel(n)

3 EL Öl (helles Sesamöl)

6 EL Sojasauce, hell

2 EL Limettensaft

2 TL Aprikosenkonfitüre

½ TL Sambal Oelek

3 EL Pflanzenöl

1 Banane(n) - Blatt, großes Stück

Zubereitung

Das Hähnchenfleisch in ca. 2-cm-große Würfel schneiden. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein hacken und das Grün der Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden. Die Hälfte vom Ingwer, den Knoblauch und das Zitronengras zusammen mit dem Sesamöl und 3 EL Sojasoße verrühren und darin die Hähnchenwürfel mindestens 3 Stunden, besser über Nacht, marinieren.

Für die Aprikosensoße den restlichen Ingwer, das Sambal Oelek, 3 EL Sojasoße und den Limettensaft sowie die Aprikosenkonfitüre verrühren und die grünen Frühlingszwiebelringe untermischen.

In der Pfanne das Öl erhitzen und die Hähnchenfleischwürfel unter Wenden garen, dabei am Ende etwas von der Marinade darüber träufeln.

Mit der Aprikosensoße auf einem Stück Bananenblatt servieren.

Tipp: Das Bananenblatt dient nur zur Dekoration. Sie können es auch weglassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

07.06.05 Schokoliebhabin

Hähnchenbrustfilet Banana Eierlikör M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Hähnchenbrustfilet

6 Banane(n)

2 EL Öl

1 EL Curry

125 ml Wein, weiß

200 g Crème fraîche

1 TL Hühnerbrühe, (Instant)

25 g Mandeln, in Blättchen

6 cl Eierlikör

Zubereitung

Hähnchenbrustfilets salzen und pfeffern. In je 1/2 Filet 1/2 Banane einrollen (Banane in der Mitte halbiert, nicht längs) und binden oder mit einem Holzzahnstocher fixieren. Rundum anbraten. Curry, Wein, Creme fraîche und Instant-Hühnerbrühe zum Fond geben und cremig einkochen. Die Rouladen zugedeckt bei geringer Hitze 25 Minuten garen. Restliche Bananen in Stücke schneiden und anbraten, Mandelblättchen ebenfalls anrösten. Hähnchenrollen auf eine Platte geben, die Bananen ringsum verteilen. Die Soße mit Eierlikör verfeinern und darüber geben. Mit Mandelblättchen bestreut zu Reis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

02.10.02 Sahneschnitte

Hähnchenbrustfilet Bananen Auflauf M

Zutaten für 4 Portionen

4 Hähnchenbrustfilet

3 Banane(n)
8 EL Curry Ketchup
1 Zehe/n Knoblauch
8 EL Currypulver

¼ Liter Sahne

100 g Käse, zum Streuen

Salz
Pfeffer

Zubereitung

Hähnchenbrustfilets im Backofen backen oder in der Pfanne braten. Sahne mit Currypulver, Ketchup, 2 zerdrückten Bananen und der feingewürfelten Knoblauchzehe mischen und kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Hähnchen in Stücke schneiden, alles vermengen und in eine Auflaufform geben. Käse drüber streuen, Banane in Scheiben schneiden und auf dem Käse verteilen. Nach Belieben kann man auch noch geröstete Sonnenblumenkerne drüberstreuen

Bei 180° ca. 20 min backen.

Dazu immer gut: Reis!

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

01.12.04 Lizbaet

Hähnchencurry

Zutaten für 2 Portionen

4 Hähnchenkeulen

400 ml Kokosmilch oder Kokosmark
¼ TL Kümmel, gemahlene
Cayennepfeffer
1 TL Curry
Jodsalz
1 Zehe/n Knoblauch
Ingwer - Wurzel, 1cm
2 Zwiebel(n), rote
1 Mango(s)
1 Banane(n)
100 g Pilze (Zuchtpilze)
1 TL Öl (Sesamöl)
250 ml Gemüsebrühe

Chilipulver

Zubereitung

Die Hähnchenkeulen abbrausen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Kokosmark, gemahlene Kümmel, Cayenne-Pfeffer, Currypulver und wenig Jodsalz in eine Schüssel geben und verrühren. Knoblauch und Ingwerschälen und durch eine Knoblauchpresse dazu drücken. Die Hähnchenkeulen damit bestreichen und 4-6 Stunden marinieren lassen.

Die roten Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Mango schälen, Kern herausschneiden und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Die Pilze mit Küchenkrepp abreiben und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Sesamöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Mango, Pilze und Bananenscheiben darin leicht anbraten lassen. Die Hähnchenkeulen mit der Marinade dazugeben, die Gemüsebrühe und etwas Chili hinzu fügen und das Ganze etwa 30 - 40 Minuten bei mittlerer Temperatur schmoren. Zum Schluss mit Jodsalz und Cayenne-Pfeffer abschmecken.

Anrichten: Das Hähnchencurry auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Basmatireis servieren. Dazu passen Blattsalate in einem leichten Kräuter-Joghurt Dressing.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

01.08.04 Jeanny0011

Hähnchenkeule Curryreis gebratene Banane

Zutaten für 4 Portionen

4 Hähnchenkeulen

4 Zehe/n Knoblauch, gepresst

2 TL Salz

4 EL Öl (Olivenöl)

½ TL Pfeffer, gemahlen

½ TL Kardamom, gemahlen

1 Msp. Nelken, gemahlen

1 Becher Reis (Basmatireis)

1 EL Butter

1 TL Salz

4 Banane(n)

2 Zitrone(n), den Saft

1 EL Butter

½ TL Zimt, gemahlen

½ TL Paprikapulver, gemahlen

1 EL Curry

Zubereitung

Knoblauch, Salz, Olivenöl und die gemahlene Gewürze zu einer Paste verrühren. Umlufttherd auf 160°C vorheizen. Die gewaschenen und gut abgetrockneten Hähnchenkeulen damit von allen Seiten bepinseln und für gut eine Stunde in den Ofen schieben.

Die Schüssel, in der ich die Paste angerührt habe, fülle ich mit etwas heißem Wasser und pinsele die Flüssigkeit während der Bratzeit über die Keulen.

1 Becher Reis und 2 Becher Wasser auf kleiner Flamme zum Kochen bringen, dann das Salz reinrühren und die Flamme ausstellen, Topf auf der Platte stehen lassen. Wenn die Hähnchen fast fertig sind, Butter und Curry zum Reis geben.

Bananen schälen, der Länge nach halbieren und mit dem Zitronensaft übergießen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Bananen aus dem Saft direkt in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun braten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

01.07.03 Kuechenmaus

Hähnchenkeulen mit Banane und Ananas M

Zutaten für 4 Portionen

4 Hähnchenschenkel

Salz

2 EL Butter

1 EL Curry

400 ml Schlagsahne

2 Banane(n)

Zitronensaft

1 Dose/n Ananas (580ml)

1 EL Haselnüsse (Haselnussblättchen), geröstet

Zubereitung

Hähnchen mit Salz einreiben, 30 Min. anbraten, warm stellen. Curry im Bratfett anschwitzen, Sahne dazu. In 15 Min. auf die Hälfte einkochen. Bananen in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Ananas abtropfen lassen, in Stücke schneiden. Banane, Ananas und Haselnussblättchen in die Sauce geben. Abschmecken mit Salz und Zucker. Hähnchen mit der Sauce anrichten.

Dazu schmeckt Reis.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
24.11.01 Hobbykoechin

Hähnchenkeulen mit Banane und Ananas M

Zutaten für 4 Portionen

4 Hähnchenschenkel

Salz

2 EL Butter

1 EL Curry

400 ml Schlagsahne

2 Banane(n)

Zitronensaft

1 Dose/n Ananas (580ml)

1 EL Haselnüsse (Haselnussblättchen), geröstet

Zubereitung

Hähnchen mit Salz einreiben, 30 Min. anbraten, warm stellen. Curry im Bratfett anschwitzen, Sahne dazu. In 15 Min. auf die Hälfte einkochen. Bananen in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Ananas abtropfen lassen, in Stücke scheiden. Banane, Ananas und Haselnussblättchen in die Sauce geben. Abschmecken mit Salz und Zucker. Hähnchen mit der Sauce anrichten.

Dazu schmeckt Reis.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
24.11.01 Hobbykoechin

Huhn Fajitas und Früchten

Fajitas à la Grindelwald

Zutaten für 4 Portionen

600 g Hühnerbrüste, in Streifen geschnitten

Salz und Pfeffer

Paprikapulver

60 g Kokosraspel (Streusel)

150 ml Brühe
8 Scheibe/n Ananas
2 Banane(n)
16 Tortilla/s, weich
Fett

Die Hühnerbruststreifen mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und im heißen Bratfett gut durchbraten. Kokosstreusel begeben und kurz mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen und Flüssigkeit einkochen lassen (evt. nicht die ganze Menge Bouillon verwenden, das Gericht sollte nicht zu viel Flüssigkeit enthalten). Ananasscheiben und Bananen in Stücke schneiden und begeben. Kurz mitköcheln, bis die Früchte ein bisschen warm sind. Tortillas nach Anweisung auf der Packung erwärmen. Am Tisch rollt sich jeder seine Tortillas selber. Bei den Beilagen sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt, z. B. Sauerrahm, Guacamole, Weißkabis, Tomaten, Peperoni, Mais, Cheddar etc.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
07.05.05 Happyfish

Hühnerbrüste Reissalat Mayo M
(mit viel Curry) Indonesisch

Zutaten für 4 Portionen
250 g Reis

500 g Hühnerbrüste

1 Apfel
2 Banane(n)
3 Scheibe/n Ananas
1 Paprikaschote(n), rote
1 Zwiebel(n)

1 EL Schlagsahne

8 EL Mayonnaise

8 EL Tomatenketchup
5 EL Currypulver
Salz

Zubereitung

Reis kochen, abschrecken und kalt werden lassen. Hühnerbrust in kleine Streifen schneiden und anbraten. Bananen klein schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Apfel, Paprika, Ananas und Zwiebeln klein schneiden. Alles in eine Schüssel geben.

Für das Dressing die restlichen Zutaten vermischen und über die "Reis-Huhn-Obst" Mischung geben. Alles gut verrühren und mindestens eine Stunde ziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
12.01.05 Susanne-M.

Hühnerbrüste Asiatisch süß scharf

eine raffinierte Kreation meines Mannes

Zutaten für Portionen

750 g Hühnerbrüste

- 2 Banane(n)
- 1 Zitrone(n)
- 150 g Erdnussbutter, Crunchy, am besten ungezuckert
- 1 Bund Frühlingszwiebel(n)
- 1 EL Sojasauce, hell
- 1 EL Sambal Olek
- 2 EL Tabasco, grüner
- 4 EL Öl (Olivenöl)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 1 Mango(s)

Zubereitung

Fleisch in dünne Streifen schneiden. Mit Sojasauce, Olivenöl, Sambal und Tabasco mind. 2 Stunden marinieren. Mango und Banane in nicht zu kleine Würfel schneiden (damit sie nicht verkochen) Mit Zitronensaft übergießen, Knoblauch gehäckselt dazugeben und ebenfalls zwei Stunden ziehen lassen.

Fleisch am besten im stark vorgeheiztem Wok bei konstant starker Hitze 5 Min. braten, bis alle Poren geschlossen sind. Zwiebel dazugeben, noch ein paar Minuten unter Rühren brutzeln lassen, dann die Erdnussbutter hinzugeben. Alles gut verrühren, gegebenenfalls etwas Wasser hinzugeben, falls es zu dickflüssig ist.

Zum Schluss bei kleiner Flamme das Obst mit dem Knoblauch hinzugeben. Nur kurz unterrühren, ca. 1 Min. bis es heiß ist. An das Essen kommt ausdrücklich kein Salz! Wer trotzdem eine salzige Geschmackskomponente möchte, kann beim Reis variieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
19.09.03 Rabengrund

Hühnergezumpels M

Zutaten für 4 Portionen

800 g Putenfleisch

200 g Schinken, gekocht

1 Tüte/n Cashewnüsse

4 Banane(n)

1 Flasche Chilisauce

3 Becher Sahne

Salz (Geflügelwürzsalz)

Zubereitung

Das Fleisch wird in mundgerechte Happen zerteilt, angebraten und mit Geflügelwürzsalz gewürzt. Dann kommt das Ganze in eine Auflaufform und wird mit dem gewürfelten Kochschinken, den Cashew-Kernen und den in Scheiben geschnittenen Bananen gemischt. Anschließend verrührt man den Inhalt einer Flasche Chili-Sauce mit den 3 Bechern Sahne und gibt alles zusammen in die Auflaufform. Nun wird alles bei 180° etwa 90 Minuten "durchgeschmurgelt". Dazu schmeckt Reis.

Schwierigkeitsgrad: normal

Brennwert p. P.: keine Angabe

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

16.08.02 Geli2

Puten Bananen Geschnetzeltes M

Zutaten für 2 Portionen

400 g Putenschnitzel

1 große Banane(n), grün

150 g Natur-Joghurt

1 EL Mehl

2 Zweig/e Petersilie

2 EL Öl

3 EL Kokosraspel

Curry

100 ml Hühnerbrühe

Salz

Zubereitung

Die Putenschnitzel waschen, trockentupfen und in schmale Streifen schneiden. Die Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Joghurt mit Mehl verrühren. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, feinhacken. In einer hohen Pfanne 1 EL Öl erhitzen, das Putenfleisch darin rundherum goldbraun anbraten, herausnehmen, beiseite stellen. Das restliche Öl in die Pfanne geben und die Bananenscheiben darin rundherum anbraten, Kokosraspel und Currypulver dazugeben und alles goldgelb braten. Das Putenfleisch wieder dazu geben. Die Brühe angießen und die Joghurt-Mehl-Mischung hineinrühren.

Alles einmal aufkochen lassen, um die Sauce zu binden.

Das Gericht mit Currypulver, Salz sowie Petersilie abschmecken und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

09.07.04 Dragonfly-Lady

Puten Curry

Zutaten für 4 Portionen

1 m.- große Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

3 EL Butter

1 EL Mehl

2 TL Curry

¼ Liter Hühnerbrühe, heiße

¼ Liter Wasser

1 kleine Banane(n)

4 EL Salz

1 Msp. Pfeffer, weißer

1 Msp. Ingwer

½ TL Zitronensaft

400 g Putenfleisch, geschnetzelt

2 EL Mandeln (Blättchen)

1 Beutel Kokoscreme

Ananas, in Stückchen

Zubereitung

Putengeschnetzeltes in einer Pfanne bräunlich anbraten, danach zur Seite stellen.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, sehr fein hacken und in der Butter glasig braten. Mehl und Curry unterrühren, mit Hühnerbrühe und Wasser ablöschen. Sauce ca. 5 Minuten köcheln lassen. Banane schälen,

mit einer Gabel zerdrücken und in die Sauce rühren. Mit Sahne verfeinern und mit Salz, Pfeffer, Ingwer und Zitronensaft pikant abschmecken. Putengeschnetzeltes hinzufügen. Kokoscreme und Ananasstückchen dazugeben. Die Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne anrösten und anschließend das Puten-Curry damit bestreuen.

Als Beilage passt Reis oder Weißbrot, dazu ein grüner Salat.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

29.09.04 Cobrine

Puten Curry mit Banane M

Zutaten für 2 Portionen

500 g Putenfleisch oder Hähnchenfleisch, geschnetzelt oder gewürfelt

1 TL Brühe, gekörnt

6 TL Currypulver

3 TL Zucker

125 ml Wasser

2 Becher Sahne

Saucenbinder, hell

Salz und Pfeffer

2 Banane(n)

Butter

Zubereitung

Puten- oder Hähnchenfleisch kurz anbraten (sollte noch weiß sein). Währenddessen mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Wasser mit gekörnter Brühe mischen, über das Fleisch gießen und ca. 10 Minuten bei kleiner Temperatur köcheln lassen.

Sahne dazu und Soße mit Curry und Zucker würzen, kann auch gerne mehr Curry verwendet werden. Mit dem Zucker kann die Schärfe wieder ausgeglichen werden. Soße mit hellem Soßenbinder etwas verdicken.

Butter in Pfanne erhitzen und geviertelte Bananen darin goldbraun backen. Wer mag, kann zusätzlich noch Reis kochen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

01.07.05 HBundschuh

Puten Curryreis M

Zutaten für 4 Portionen

125 g Reis

250 g Putenbrustfilet (ersatzweise Hähnchenbrustfilet)

4 Karotte(n), je nach Größe

2 Zwiebel(n)

2 Äpfel, süße

460 g Ananas, aus der Dose (am besten im eigenen Saft)

2 Banane(n)

2 EL Öl

200 ml Milch

Salz und Pfeffer

Curry

Zubereitung

Den (Vollkorn) Reis kochen, währenddessen die Zwiebeln (getrennt von den übrigen Zutaten), würfeln. Karotten und Äpfel in Würfel schneiden, das Fleisch in Streifen schneiden, Ananas vom Saft trennen und zu den Karotten und Äpfeln schneiden, die zerdrückten Bananen mit dem Ananassaft und der Milch vermischen, mit dem Curry nach Geschmack würzen.

Zwiebeln im Öl nach Geschmack kurz oder glasig anbraten, Fleisch hinzugeben, ebenfalls nach Geschmack anbraten, die Karotten, Äpfel und Ananasstückchen hinzugeben, mit der Bananen-Ananassaft-Milch-Mischung ablöschen, salzen, pfeffern, etwas schmoren lassen
später den Reis einrühren oder mit dem Gericht getrennt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

27.04.04 susannedesic

Puten Wirsing Auflauf mit Curry M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Wirsing

300 g Putenschnitzel

50 g Rosinen

50 g Mandeln (Blättchen)

1 Dose/n Aprikose(n), 240 g

2 Banane(n), klein

¼ Liter Milch

50 g Käse, gerieben

3 EL Mehl - Schwitze, klassische

3 EL Öl

Curry
Salz
Pfeffer
Ingwer
Muskat

Zubereitung

Den Wirsing putzen. Einzelne Blätter ablösen, waschen und die Mittelrippe flach schneiden. Vorbereitete Wirsingblätter etwa 5 Minuten in heißem Salzwasser blanchieren.

Putenschnitzel in Streifen schneiden. Geschnetzeltes in heißem Öl anbraten, salzen und pfeffern.

Die Rosinen abwaschen und abtropfen lassen, ebenfalls die Aprikosen abtropfen lassen. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden.

All diese Zutaten vorsichtig miteinander vermischen und in eine gefettete Auflaufform geben.

Die Milch aufkochen, mit Mehlschwitze binden und den geriebenen Käse darin schmelzen. Mit Gewürzen kräftig abschmecken und über den Auflauf geben. Mandelblättchen darüber verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C etwa 45 Minuten garen.

Brennwert p. P.: 458

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

20.06.03 Liesbeth

Puten-Medaillons in M

Tomaten Bananen Sauce

Zutaten für 4 Portionen

750 g Putenschnitzel

1 Zwiebel(n)

500 g Champignons, frisch

5 Tomate(n)

3 Banane(n), reif

150 ml Sahne

Salz, Pfeffer

Curry

Öl zum Braten

250 ml Wein, weiß

Zubereitung

Das Fleisch in Medaillons schneiden (etwas größer als Geschnetzeltes), die Zwiebel fein würfeln. Das Fleisch im heißen Öl in einer hohen Pfanne anbraten und herausnehmen. Die in Scheiben geschnittenen Champignons mit den Zwiebeln im heißen Fett braten. Das Fleisch wieder dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Curry würzen, rühren und alles mit dem Weißwein ablöschen. Die Tomaten überbrühen, enthäuten und dazugeben. Wenn die Tomaten geschmolzen sind, die Bananen in Scheiben geschnitten darunter geben und mitköcheln lassen. Die Sahne dazugeben, nochmals abschmecken und dicklich einköcheln.

Dazu schmeckt am besten Reis.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
17.01.02 fine

Putenbrust Geschnetzeltes M

Fruchtiges Curry

Zutaten für 4 Portionen

600 g Putenbrust, (geht auch Hähnchenbrust oder Schweinefilet)

2 EL Butter

1 EL Mehl

1 Dose/n Kokosmilch, (ungesüßt)

3 EL Apfelmus (oder frisch geriebenen, süßen Apfel)

2 EL Curry

Salz

Milch

1 Banane(n), (nicht zu reif)

2 Pfirsiche, halbiert (frisch und reif oder aus der Dose)

Zubereitung

Das Fleisch in feine Streifen schneiden und in etwas Öl von allen Seiten gut anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Leicht salzen und pfeffern. In der Pfanne die Butter mit dem Mehl unter Rühren anschwitzen (nicht bräunen). Mit der Kokosmilch ablöschen und dabei mit dem Schneebesen gut durchschlagen. Ca. 2 Min. leicht köcheln lassen. Eventuell mit etwas Milch verdünnen. Das Apfelmus, den Curry und das Fleisch zugeben und noch ca. 3 min. ziehen lassen. Evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die in Scheiben geschnittene Banane und die in Spalten geschnittenen Pfirsichhälften dazu geben und noch kurz mit erwärmen (nicht mehr kochen). Die Banane und die Pfirsiche kann man auch gut weglassen oder separat in einer Pfanne kurz in etwas Butter schwenken und dazu servieren.

Dazu passt gut Basmati -Reis.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
23.07.04 lucky_milano

Putenbrust Grillspieße und Keulen

Toskanische

Zutaten für 4 Portionen

4 Hähnchenkeulen

4 Putenbrustfilet

- 1 Banane(n)
- 4 Scheibe/n Ananas (Dose)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 4 EL Öl
- 1 EL Essig (Weißweinessig)
- 2 EL Kräuter, italienische
Salz
Pfeffer, bunter
- 2 EL Honig
- 4 EL Sojasauce

Zubereitung

Hähnchenkeulen abwaschen und trocken tupfen. Putenbrustfilets längs halbieren und schräg in fingerdicke Scheiben schneiden. Banane schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Ananasscheiben abtropfen lassen und dritteln. Putenbrust und Früchte abwechselnd auf Spieße stecken. Knoblauchzehe schälen, zerdrücken und mit Öl, Essig, Kräutern, Salz, Pfeffer und Sojasauce vermischen. Spieße und Hähnchenkeulen damit bestreichen und gut durchziehen lassen. Dann auf dem Grill rund herum gleichmäßig grillen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
12.06.03 Callista

Putencurry Fruchtiges M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Putenbrustfilet

- 2 Zwiebel(n)

3 EL Öl
1 EL Curry

1/8 Liter Hühnerbrühe

1 Dose/n Ananas, in Stücken
1/8 Liter Ananassaft, aufgefangen

200 ml Sahne

2 Banane(n)
1 EL Speisestärke
Salz und Pfeffer, frisch gem.
Zucker

Zubereitung

Putenbrustfilet in Streifen schneiden, Zwiebeln längs vierteln und in Ringe schneiden. Fleisch in einer großen Pfanne in heißem Öl portionsweise knusprig anbraten und beiseite stellen. In der gleichen Pfanne Zwiebeln glasig dünsten, Fleisch wieder zugeben und den Curry unterrühren. Brühe und Ananassaft zugießen und 5 Min. bei milder Hitze garen.

Bananen schräg in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Sahne zum Fleisch gießen, aufkochen lassen und die mit kaltem Wasser angerührte Speisestärke vorsichtig unterrühren. Ananasstücke zugeben und alles einige Minuten unter Rühren kochen lassen. Abschmecken und ganz kurz vor dem Servieren die Bananenscheiben zugeben.

Dazu passt Reis. Guten Appetit!

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
22.07.04 Seska72

Putenschnitzel Exotische Reispfanne

Zutaten für 3 Portionen
2 EL Margarine
1 große Zwiebel(n), fein gewürfelt

500 g Putenschnitzel

2 EL Curry
100 g Mandeln, gehackte
3 EL Rosinen
¾ Liter Hühnerbrühe
Salz
Pfeffer
300 g Reis
2 EL Kokosraspel
1 Banane(n)

Zubereitung

Reis in der Hühnerbrühe gar kochen.
Margarine in einer großen Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Putenschnitzel in schmale Streifen schneiden, zufügen und kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, das Currypulver darüber stäuben, leicht anschwitzen und gut untermischen. Mandeln, Rosinen und Kokosflocken unterrühren. Bei Bedarf etwas Wasser zufügen und abschmecken.
Banane schälen, in Scheiben schneiden und untermischen. Reis zugeben und nochmals abschmecken.

Brennwert p. P.: 630

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

21.08.04 Yamina

Putenschnitzel mit Birnen Curry Sauce M

Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebel(n)

3 kleine Birne(n)

1 reife Banane(n)

20 g Butter

1 EL Curry

2 EL Birnengeist

250 ml Cidre

125 g Crème fraiche

Salz und Pfeffer

100 g Rosinen

4 Putenschnitzel

4 EL Öl

Zubereitung

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Birnen schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Banane schälen. Birnen und Banane in Würfel schneiden. Fett in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen. Zwiebelwürfel zugeben und unter Rühren glasig dünsten. Die Birnen- und Bananenstücke zugeben und kurz mitdünsten. Anschließend das Currypulver darüber streuen. Birnengeist und Cidre dazugießen. Das ganze zugedeckt und bei geringer Wärmezufuhr 5-8 Minuten köcheln lassen. Danach die gekochten Früchte in der Kochflüssigkeit mit einem Mixstab sehr fein pürieren. Cre-

me fraiche unter die Sauce rühren, abschmecken. Die Rosinen in ein Sieb geben, waschen und gut abtropfen lassen. Unter die Currysauce mischen und ca. 5 Minuten darin ziehen lassen.

Putenschnitzel waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten je ca. 4-5 Minuten braten. Mit der Currysauce anrichten. Dazu passt am besten Reis.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

30.09.02 Veramaus

Putenstreifen mit Mais und Banane überbacken M

Putenstreifen Simbali

Zutaten für 4 Portionen

300 g Putenfleisch

2 Zwiebel(n)

1 Dose/n Mais

1 Banane(n)

2 EL Mandeln, gehackt

1 TL Curry

1 TL Zitronensaft

1 Msp. Ingwerpulver

6 EL Wein, weiß

1 Prise Salz

50 g Butter

1 Tasse/n Reis (Langkornreis)

150 g Käse (Gouda)

Zubereitung

Als erstes eine Tasse Reis mit 2 Tassen Wasser und etwas Salz in einem Topf zum kochen bringen, dann auf kleinster Stufe 20 Minuten kochen ohne den Deckel zu öffnen. Die Putenfilets in feine Streifen schneiden. Mit der Butter in einer Pfanne anbraten. Die angebratenen Filetstreifen aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. In dem restlichen Fett die Zwiebeln in feinen Ringen goldbraun werden lassen. Nun den Mais zu den Zwiebelringen in die Pfanne geben. Das ganze mit dem Weißwein ablöschen. Jetzt die Mandeln, das Curry, Salz, Ingwerpulver und den Zitronensaft dazugeben und gut durchziehen lassen. 1-2 Bananen in kleine Scheiben schneiden und mit in die Pfanne geben. Zum Schluss die Putenfiletstreifen und den fertigen Reis unter die Masse heben. Alles in eine feuer-

festen Form geben, mit dem geriebenen Goudakäse bestreuen und bei 225° 10 Minuten im Backofen überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

10.04.03 mica23

Truthahnsalat Fruchtiger M

Zutaten für 4 Portionen

250 g Putenbrust, gegarte, geräucherte

250 g Bleichsellerie

½ Kopf Eisbergsalat

250 g Erdbeeren

½ Banane(n), nicht zu reife

Zitrone(n)

1 TL Honig

1 Joghurt (Vollmilch-Joghurt)

Salz

Pfeffer - Körner, eingelegte grüne

1 Kästchen Kresse

Zubereitung

Das Truthahnfleisch erst in Scheiben, dann in Dreiecke schneiden.

Sellerie, Salat und Erdbeeren putzen und waschen, Sellerie in schräge Scheiben schneiden, Salat in mundgerechte Stücke zupfen und die Erdbeeren in Spalten teilen. Die Salatzutaten mischen.

Die Banane schälen, zerdrücken, mit Zitronensaft, Honig und Joghurt in der Küchenmaschine pürieren, dann salzen.

Nach Belieben kann die Salatsauce mit eingelegten grünen Pfefferkörnern gewürzt werden.

Die Salatzutaten mischen, auf Teller verteilen und mit der Sauce beträufeln.

Zum Schluss mit der Kresse garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

02.07.02 Judith

Fleisch Hack

Exotische Hackfleischsuppe M

Zutaten für 6 Portionen
2 EL Öl

500 g Hackfleisch

4 Zwiebel(n)
2 Paprikaschote(n), rote
1.5 Liter Gemüsebrühe
5 Banane(n)

250 ml süße Sahne

1 TL Curry
½ TL Paprikaschote(n)
Salz und Pfeffer
1 Prise Zucker

Zubereitung

Öl erhitzen, Hackfleisch darin anbraten. Zwiebeln und Paprikaschoten in Würfel schneiden, dazu geben und andünsten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und 10 - 15 Minuten fortkochen. Bananen in Scheiben schneiden und in die Suppe geben. Sahne unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Beilage: Baguette

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
10.06.05 Dressing

Gehacktes Bunte Kartoffelpfanne mit Banane

Zutaten für 4 Portionen

400 g Gehacktes

1 große Zwiebel(n)
6 Kartoffeln
1 Paprikaschote(n)
1 Zucchini
1 Banane(n)
1 EL Olivenöl
2 EL Mangochutney
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln schälen, würfeln und kurz in wenig Wasser dünsten, bis sie fast gar sind. Die Zwiebel klein hacken und in Olivenöl andünsten. Hack dazugeben und klein schmoren. Wenn es noch halb roh ist, kleingeschnittene Paprika und Zucchini dazugeben. Salzen und Pfeffer. Paprika und Zucchini bissfest garen, Kartoffeln unterheben. Mit Mangochutney abschmecken, kleingeschnittene Banane zugeben, unterrühren und auf den Tisch. Das Rezept reicht für zwei verfressene Kinder und ihre Eltern.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
15.03.05 Sathie

Hackbälle mit Ananas Curry Soße 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen
1 Brötchen

500 g Hackfleisch, gemischt

2 Ei

1 TL Curry
Salz und Pfeffer
2 EL Butter oder Margarine

Für die Sauce:

1 Dose/n Ananas (230g)
2 Banane(n)
1 EL Zitronensaft
3 EL Butter oder Margarine
2 EL Mehl

125 g Schlagsahne

Salz und Pfeffer
2 EL Curry

Zubereitung

Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Hackfleisch, Eier und ausgedrücktes Brötchen verkneten. Mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit leicht angefeuchteten Händen aus dem Fleischteig 8 Hackbälle formen. In heißem Fett braten. Für die Soße Ananassaft abgießen und auffangen. Bananen in Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Fett erhitzen, Mehl einrühren und aufschäumen. Mit 3/8 l Wasser und Sahne ablöschen, einmal aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Ananassaft abschmecken. Früchte in der Soße kurz erhitzen. Hackbälle mit Soße anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

15.05.01 Henriettinchen

Hackbananenbraten 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

500 g Gehacktes, halb und halb

1 Brötchen

1 Ei

Salz und Pfeffer

1 EL Petersilie, gehackte

3 Banane(n)

2 Scheibe/n Speck

15 g Margarine

15 g Mehl

¼ Liter Fleischbrühe

1 Apfel

1 Apfelsine(n)

Curry

Zubereitung

Das Gehackte mit dem eingeweichten und wieder ausgedrückten Brötchen, Ei, Gewürzen und Petersilie vermengen. Den Teig flach drücken, 2 geschälte Bananen darauf legen und einen Hackbraten formen.

In eine Form die Speckscheiben legen, den Hackbraten darauf geben und im vorgeheizten Ofen bei 240°C etwa 40 Minuten backen.

Aus Margarine, Mehl und Fleischbrühe eine helle Soße bereiten. Kräftig mit Curry abschmecken. Banane, Apfel und Apfelsine schälen, in kleine Stücke schneiden und in der Soße heiß werden lassen.

Zum Hackbraten auftragen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

30.09.04 sanne80

Hackfleisch Bananen Bällchen 3 Ei

Zutaten für 12 Portionen

1.5 kg Hackfleisch, gemischtes

3 Banane(n), zerdrückte

3 Ei

150 g Semmelbrösel
Senf
Paprikapulver
Tabasco
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Eine Hackfleischmasse aus dem gemischtem Hackfleisch, zerdrückten Bananen, Eiern, Semmelbrösel, Senf, Paprikapulver, Tabasco, Salz und Pfeffer zubereiten. Kleine Bällchen daraus formen und in Butterschmalz ausbacken.

Tipp: Wenn ihr die Fleischbällchen panieren möchtet, vor dem Ausbacken nur in Mandelblättchen, Sesamsamen oder gehackten Haselnüssen wälzen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
20.10.04 Halef

Hackfleisch Bananen Pfanne

Zutaten für 4 Portionen
250 g Reis
1 EL Öl
1 Zwiebel(n), gewürfelt

350 g Hackfleisch

2 Banane(n)
1 kl. Dose Tomatenmark
etwas Pfeffer
½ TL Curry
125 ml Fleischbrühe (Instant)
1 TL Paprikapulver, edelsüß
½ TL Salz

Zubereitung

Reis in kochendes Salzwasser geben und körnig kochen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Öl erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Hackfleisch zugeben und kurz durchbraten. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Mit Tomatenmark, Brühe und Reis zu der Fleischmasse geben. Alles gut mischen und mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Dazu paßt ein gemischter Salat.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
23.02.02 Liesbeth

Hackfleisch Scharfe Bananen Fleischbällchen

mit süß - saurer Sauce

4 Portionen als Hauptgericht/ 8 Portionen als Vorspeise

Zutaten für 4 Portionen

1 Zehe/n Knoblauch

375 g Hackfleisch, gemischt

1 Ei

1 Banane

3 EL Paniermehl

1 TL Senf

1 TL Paprikapulver, edelsüß

½ TL Paprikapulver, scharf

5 Tropfen Tabasco

30 g Butterschmalz

1 Banane(n)

Für die Sauce:

1 Pck. Tomate(n), passiert

1 Mango(s)

1 Banane(n)

Salz

Pfeffer

Zucker

½ Zitrone(n), den Saft

½ Bund Petersilie, gehackt

1 Zwiebel(n)

Die Knoblauchzehe fein hacken oder durch die Knoblauchpresse drücken. Mit gemischtem Hackfleisch, der geschälten und zerdrückten Banane, dem Ei, 2 - 3 EL Paniermehl, Senf, Paprikapulver edelsüß, Paprikapulver scharf, Tabasco, Salz und Pfeffer verkneten. Mit nassen Händen kleine Bällchen formen. Butterschmalz erhitzen. Die Bällchen darin von allen Seiten braun braten, herausnehmen und warm stellen.

Für die Sauce die Zwiebel schälen und im verbliebenem Bratenfett andünsten. Die Packung passierte Tomaten dazugeben. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und in kleine Stücke schneiden. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Obst zur Tomatensauce geben. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und dem Zitronensaft abschmecken. Vor dem Servieren die gehackte Petersilie unterziehen. Die Sauce getrennt von den Bällchen servieren.

Beilage: Reis, Baguette

Die Hackbällchen und die Sauce können sowohl warm, als auch kalt gegessen werden. Sie eignen sich auch prima als Fingerfood für eine Party.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
19.07.03 Aurora

Hackfleisch, Pfanne Mexiko

Zutaten für 4 Portionen

500 g Hackfleisch

2 Zehe/n Knoblauch
2 Zwiebel(n)
15 Oliven
50 g Mandeln, Stifte
2 EL Rosinen
1 Dose Tomate(n)
2 Banane(n)
2 Äpfel
Cayennepfeffer
Zimt und Nelken, gemahlen

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und glasig dünsten, Hackfleisch dazugeben und krümelig braten, Tomaten zugeben, Äpfel und Oliven klein schneiden und mit den Mandeln und Rosinen dazugeben. Alles ca. 15 Minuten garen.

Die Bananen in Scheiben schneiden und dazugeben. Nun mit Cayenne, Nelken und Zimt würzen und noch ca. 2 Minuten ziehen lassen.

Mit Reis, Nudeln oder Brot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
24.12.04 Blauaeuglein

Indischer Hackfleischtopf

Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebel(n)
2 EL Öl

300 g Hackfleisch, (gemischt)

2 Paprikaschote(n), (rot)
5 Tomate(n)
 $\frac{3}{4}$ Liter Fleischbrühe
3 Banane(n)

1 Prise Nelken, gemahlen
1 Prise Ingwerpulver
30 g Erdnüsse

Zubereitung

Zwiebelwürfel in heißem Öl glasig dünsten. Hackfleisch zugeben und unter Rühren anbraten. Paprika putzen, in Streifen schneiden, zum Fleisch geben. Geschälte Tomaten achteln, auch zugeben. Mit Fleischbrühe ablöschen, alles 10 Minuten köcheln lassen. Bananenscheiben und gehackte Nüsse untermischen. Nelken- und Ingwerpulver zufügen, weitere 10 Minuten köcheln, würzen.

Dazu: Vollkornreis.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
24.08.04 Dragonfly-Lady

Indisches Hackcurry M

Zutaten für 4 Portionen
3 Stange/n Lauch, (ca. 375 g)
100 g Erdnüsse, gesalzen

2 EL Butterschmalz

500 g Hackfleisch, gemischt

Salz
Pfeffer, aus der Mühle
4 Banane(n), (ca. 600 g)

150 g Joghurt, Sahne - Joghurt

Curry

Zubereitung

Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Nüsse grob hacken.

Das Butterschmalz in einer Pfanne erwärmen und den Lauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Die Nüsse und das Hackfleisch zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und braten.

Die Bananen schälen, 2 Stück zerdrücken und die restlichen in dünne Scheiben schneiden.

Den Joghurt, 1 bis 2 Teelöffel Curry und die zerdrückten Bananen verrühren und in die Pfanne geben. Alles erhitzen und abschmecken. Die Bananenscheiben unterheben und kurz erwärmen.

Dazu schmeckt Reis.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
21.08.03 Manu

Mexikanisches Hackfleisch

Zutaten für 4 Portionen

300 g Hackfleisch vom Kalb

300 g Hackfleisch vom Schwein

1 Zwiebel(n)
1 Zehe/n Knoblauch
1 EL Öl
3 EL Püree von Tomaten
50 g Mandeln (Splitter)
4 Oliven
1 TL Currypulver
1 Msp. Zimt
Apfel
Banane(n)
Ananas
Sultaninen

Zubereitung

Die fein gehackte Zwiebel und Knoblauchzehe in heißem Öl glasig rösten. Das Fleisch begeben und sehr gut anbraten. Die kleingeschnittenen Oliven, das Tomatenpüree, die Mandelsplitter sowie die Gewürze begeben und alles gut mischen. Zuletzt den geraffelten Apfel, die in Stückchen geschnittene(n) Ananasscheibe(n), die kleingeschnittene Banane und die Sultaninen beifügen, abschmecken und zu Trockenreis oder Teigwaren servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
01.11.03 cspitzli1

Fleisch Rind & Kalb

Filetsteaks auf kreolische Art

Zutaten für 4 Portionen

4 Steak(s) (Filetsteak), zu je 200 g

2 Zwiebel(n) grob gehackt
700 g Tomate(n)
3 EL Öl (Olivenöl)
1 TL Salz
1 Prise Kreuzkümmel
200 g Bohnen, schwarz
½ Paprikaschote(n), grün
1 Zehe/n Knoblauch feingehackt
½ Zwiebel(n) feingehackt
2 EL Öl (Olivenöl)
½ TL Salz
4 Banane(n) noch grün
3 EL Öl
200 g Reis (Langkornreis)
3 EL Öl
½ Zwiebel(n)
1 Pfefferschote, grün (Peperoni)
1 TL Salz

Zubereitung

Die Bohnenkerne im Sieb abbrausen; mit Wasser bedeckt 12 Stunden einweichen.

Die Bohnen im Einweichwasser 60 bis 80 Minuten köcheln lassen, eventuell etwas Wasser zugießen. Die 1/2 Paprika von Rippen und Kernen befreien, waschen, fein hacken. Öl erhitzen. Paprika, Zwiebel und Knoblauch darin braten, salzen und zu den Bohnen geben. Zugedeckt weitere 15 Minuten kochen lassen.

Die Steaks waschen, trockentupfen und im vorgeheizten Elektrogrill von jeder Seite 4 Minuten grillen. Dann das Fleisch in dünne Streifen schneiden und beiseite stellen. Tomaten häuten, entkernen und vierteln. Öl erhitzen. Zwiebelstücke darin anbraten. Tomaten, Salz und Kümmel dazugeben, mischen und 30 Minuten durchschmoren lassen. Die Filetstreifen auf das Gemüse geben und zugedeckt bei sehr schwacher Hitze warm halten.

Den Reis im Sieb abbrausen. Den Backofen auf 125°C vorheizen. Das Öl im Topf erhitzen. Die 1/2 Zwiebel nochmals halbieren und in das heiße Öl geben. Die Pfefferschote von Rippen und Kernen befreien, in grobe Stücke schneiden und ebenfalls in das Öl geben und 5 Minuten braten. Den abgetropften Reis dazugeben und unter Rühren 5 Minuten anbraten. 0,5 Liter kochendes Wasser über den Reis gießen, das Salz zugeben, umrühren, den Topf zudecken und in den Backofen stellen. Den Reis 20 Minuten im Backofen quellen lassen. Die Zwiebelviertel und die Schotenstücke aus dem Reis nehmen und den Reis zugedeckt im Backofen warm halten.

Bananen schälen, längs halbieren und die Hälften in je drei Stücke teilen. Die Bananenstücke im Öl von jeder Seite goldbraun braten.

Die Filetstücke mit der Tomatensauce auf eine vorgeheizten Platte geben, abwechselnd eine Portion Reis und eine Portion Bohnen ringsherum anrichten. die Bananenstücke auf das Fleisch geben.

Zubereitungszeit: ca. 2 Std.
23.04.02 Liesbeth

Kalbfleisch Riz Kasimir M

Zutaten für 4 Portionen

600 g Kalbfleisch, geschnetzeltes

1 EL Öl, Salz, Pfeffer

1 Zwiebel(n)

Curry

100 ml Wein, weiß

1 Würfel Bratensaft

3 Scheibe/n Ananas, (Dose)

1 Banane(n)

Ananassaft, (Dose)

1 Becher Schlagsahne

Für die Garnitur:

½ Scheibe/n Ananas, (Dose)

½ Banane(n)

Mandeln (Splitter)

Butter

Zubereitung

Kalbfleisch in heißem Öl anbraten. Gehackte Zwiebel, einen Teelöffel Curry und einen halben Teelöffel Salz darüber streuen, mischen und zuge- deckt bei kleiner Flamme ca. 15 Minuten schmoren. Herausnehmen und warm stellen.

Weißwein, Bratensoßenwürfel und 3 Teelöffel Curry in den Bratensatz rüh- ren, Soße leicht köcheln lassen. Ananas in Würfel und Banane in Scheiben schneiden und mit 3 Esslöffeln Ananassaft zur Soße geben. Sahne unter- rühren. Fleisch in der Soße nochmals kurz erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, anrichten und mit Ananas und Banane, die in Butter an- gebraten wurden, garnieren. Eventuell mit in Butter gebratenen Mandel- splitter bestreuen.

Dazu gehört der im Namen erwähnte Reis.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

02.08.04 Mirabella

Kalbfleischgeschnetzelm Reis mit Curry M

Riz Casimir

Zutaten für 4 Portionen

400 g Kalbfleisch, geschnetzelt oder Geflügel

10 g Butter

1 Banane(n)

4 Scheibe/n Ananas

2 Pfirsiche, halbiert

1 Glas Kirschen

1 Beutel Mandeln, (Stifte)

200 g Reis

Für die Sauce:

30 g Butter

2 EL Mehl

400 ml Milch, Hühnerbrühe oder Wasser

1 Prise Salz

1 EL Curry

1 Becher Sahne, Crème fraiche oder Saure Sahne

Muskat

Zubereitung

Reis mit doppelter Menge Wasser auf kleiner Flamme köcheln, bis er gar ist (ca. 20min.). Früchte schneiden (je nach Geschmack: Scheibchen, Viertel etc) und in etwas Butter sanft rösten. In einem Topf 30g Butter schmelzen, 2EL Mehl hinzufügen und auf kleiner Stufe unter ständigem rühren dünsten. 0.4 l kalte (!) Flüssigkeit zufügen und unter ständigem Rühren aufkochen. Auf kleiner Stufe ca. 15 min. köcheln lassen. 1-2 EL Curry zufügen und mit Salz, evtl. etwas Muskat und Sahne resp. Crème fraiche abschmecken.

In einer Pfanne das Fleisch anbraten und dann in die Sauce geben, Früchte hinzufügen.

Den Reis ringförmig anrichten und Sauce mit Früchten und Fleisch in der Mitte anrichten.

Tipp: wer wie ich keine warmen Früchte mag: sie können auch kalt am Schluss dazugegeben werden (mit oder ohne vorherigem rösten in Butter).

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

01.01.05 Bilana

Kalbsfilet Seezunge + Störtebecker M

Zutaten für 2 Portionen

4 Seezunge(n) - Filet

1 Kalbsfilet

1 Banane(n)

Curry

Mehl

¼ ml Sahne

Mandeln

Reis

1 Apfel

etwas Butter

¼ g Crème fraîche

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Hallo meine Feinschmecker - Freunde. Zum Einstand möchte ich euch eins von meinen Spezialrezepten vorstellen. Auch wenn es sich ungewöhnlich anhört, es schmeckt einfach wunderbar. Probiert es aus, es ist einfach zu machen. Also legen wir los.

In einer heißen Pfanne etwas Pflanzenfett zergehen lassen. Das Kalbsfilet in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, beidseitig in Mehl wenden und kurz auf beiden Seiten anbraten. Herausnehmen und auf einem Küchentuch ablegen.

Die Seezungenfilet in 3-4 Teile schneiden, salzen, mit ein paar Tropfen Zitrone einreiben, in Mehl wenden und im gleichen Fett kurz anbraten.

Vorsichtig herauslegen, damit sie nicht zerbrechen. So, nun leeren wir das Fett aus der Pfanne, reiben sie trocken aus und lassen etwas Butter darin zergehen. Da geben wir nun den Apfel dazu, den wir natürlich vorher geschält, gespalten und in kleine Stücke geschnitten haben. Ganz kurz anbraten und mit Currypulver bestäuben. Verrühren und gleich mit flüssiger Sahne und etwas creme fraiche aufgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas weißem Saucenbinder leicht cremig abbinden. Nun kommt eine in Scheiben geschnittene Banane und das Kalbsfilet dazu. Vorsichtig unterheben. Das Ganze wird nun auf einer angewärmten Platte oder portionsweise gleich auf Teller angerichtet. Die Seezunge wird nur ganz leicht in die Sauce eingedrückt und nicht mehr verrührt.

Als Beilage empfehle ich Reis. Am besten dazu schmeckt der Basmatireis. Ausgarniert mit etwas geschlagener Sahne und angebratenen Mandeln. Ich wünsche dazu einen guten Appetit! Natürlich kann man statt dem Kalbsfilet auch Schweinefilet oder Hähnchenbrust nehmen. Auch bei der Seezunge geht die etwas preiswertere Scholle oder ein beliebiger fester Fisch zum Kurzbraten. Eurer Fantasie ist da keine Grenze gesetzt.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

19.06.04 coccoboquesse

Kalbsleber mit Ananas und Bananen

Zutaten für 4 Portionen

4 Scheibe/n Kalbsleber

1 EL Butter

1 kl. Dose Ananas

4 Banane(n)

etwas Salz

etwas Pfeffer

1 Schuss Cognac

Zubereitung

Ananas abschütten, gut abtropfen lassen und die Scheiben in ein kleines Schüsselchen oder auf einen Teller geben, mit Cognac beträufeln.

Leber vorsichtig waschen und trocken tupfen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Leberscheiben darin auf beiden Seiten anbraten, herausnehmen, salzen und pfeffern.

Die Bananen schälen und halbieren. Nun die Ananasscheiben und die halbierten Bananen zurück in die Pfanne geben und erwärmen.

Die Leber mit den Ananasscheiben und Bananenhälften garniert zu Tisch bringen.

Dazu serviere ich Reis.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

30.04.02 Judith

Kalbsschnitzel Paprika Pfanne mit Banane

Zutaten für 1 Portionen

1 Zwiebel(n)

1 TL Öl

1 Kalbsschnitzel

Paprikapulver
100 g Paprikaschote(n), grün
100 g Paprikaschote(n), rot
1 Banane(n)
1 TL Petersilie, feingehackt
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel in dünne Ringe schneiden und in Öl glasig dünsten. Das Kalbsschnitzel in Streifen schneiden und bei großer Hitze mit den Zwiebelringen anbraten. Mit Paprikapulver würzen. Die in Streifen geschnittene Paprika zugeben und etwa 5 Min. zugedeckt schwach kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Banane in Scheiben schneiden, unter die Fleisch-Gemüse-Mischung geben und kurz mit erhitzen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Brennwert p. P.: 315

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

10.05.02 Hobbykoechin

Kalbsschnitzel Paprikapfanne mit Banane

Zutaten für 1 Portionen

30 g Zwiebel(n)

1 TL Öl

1 Kalbsschnitzel (125g)

Paprikapulver
Paprikaschote(n), rote und grüne
1 Banane(n)
1 TL Petersilie

Zubereitung

Zwiebel in dünne Ringe schneiden und in Öl glasig dünsten. Kalbsschnitzel in Streifen schneiden und bei großer Hitze mit den Zwiebeln anbraten. Mit Paprikapulver würzen. Paprika in Streifen schneiden und dazugeben. Ca. 5 Min. zugedeckt köcheln lassen. Banane in Scheiben schneiden, dazugeben, kurz mit erhitzen und mit feingehackter Petersilie bestreut servieren.

30g E

27g KH

8g F

2 BE

Brennwert p. P.: 314

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

06.03.02 Hobbykoechin

Kalbsschnitzelpfanne mit Banane

Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebel(n)

3 EL Öl

350 g Kalbsschnitzel

4 Paprikaschote(n), rote und grüne

1 Banane(n)

Salz und Pfeffer

Paprikapulver

1 EL Tomatenketchup

Sojasauce

Zubereitung

Zwiebel in Ringe schneiden. Paprika in Streifen schneiden. Kalbsschnitzel ebenfalls in Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel glasig dünsten. Fleisch dazugeben und ebenfalls anbraten. Mit Paprikapulver würzen. Paprikastreifen dazugeben und alles etwa 5 Minuten zugedeckt bei kleiner Flamme schmoren.

Banane in Scheiben schneiden und unter die Gemüse-Fleisch-Mischung geben.

Mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Ketchup abschmecken.

Dazu passt Reis.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

02.02.04 Molly43

Rind Gulasch mit Bananen

Zutaten für 4 Portionen

800 g Gulasch vom Rind

3 Banane(n), sehr fest

3 Zwiebel(n), gewürfelt

3 Tomate(n)

4 EL Öl

2 EL Tomatenmark
2 TL Curry
Salz
375 ml Wasser

Zubereitung

Da Rindergulasch beim Metzger oft nur sehr grob gewürfelt ist, diesen nochmals in kleine Würfel schneiden und im Öl gut anbraten. Die Zwiebelwürfel mit dem Tomatenmark zum Fleisch geben. Mit Salz und Currypulver abschmecken und mit dem Wasser auffüllen. Das Ganze bei schwacher Hitze eine Stunde schmoren lassen. Die Bananen schälen und in dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten brühen, enthäuten und in Viertel schneiden. Beides zum Gulasch geben, gut durchkochen lassen, so dass eine sämige Sauce entsteht. Dann das Gulasch noch mal abschmecken.

Dazu passt gut Kräuterreis.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 25 Minuten
29.04.02 Liesbeth

Rinderlende mit Bananen gefüllt M

Filet Camminga

Zutaten für 4 Portionen

880 g Rinderfilet

2 Banane(n)
1 Zitrone(n)
4 Prise Jodsalz
Pfeffer, schwarz u. frisch gemahlen

200 ml Sauce Bearnaise

Zubereitung

Rinderlende putzen, Steaks zu ca. 220g schneiden. Bananen schälen und in 0,5cm Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft marinieren. Die Steaks nach Wunsch braten (med, rare, etc). Mit einem sehr scharfen Messer die Steaks 4 mal 2,5cm tief einschneiden und mit den Bananenscheiben füllen. Sauce Bearnaise oben draufgeben und im Salamander(oder Backofen mit Oberhitze) überbacken.

Als Beilage Kartoffeln gebacken in allen Variationen mit Salat oder Gemüse.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

11.03.01 Miltner

Rindfleisch Bananengulasch

Zutaten für 4 Portionen

750 g Rindfleisch

4 EL Öl
3 Zwiebel(n)
2 EL Tomatenmark
1 TL Currypulver
375 ml Wasser
3 Banane(n), sehr fest
3 Tomate(n)
Salz

Zubereitung

Das Rindfleisch in kleine Würfel schneiden und im Öl gut anbraten. Die Zwiebeln schälen, würfeln und mit dem Tomatenmark zum Fleisch geben. Mit Salz und Currypulver abschmecken und mit dem Wasser auffüllen. Dann bei schwacher Hitze 60 Minuten schmoren lassen. Die Bananen schälen und in dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten brühen, enthäuten und in Viertel schneiden. Beides zum Gulasch geben, gut durchkochen lassen, sodass eine sämige Soße entsteht. Das Gulasch noch mal abschmecken.

Zu dem Bananengulasch passt am besten Kräuterreis.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

07.06.05 Der- Picknicker

Saftfleisch vom Rind

Zutaten für 4 Portionen

800 g Gulasch vom Rind (in feine Streifen schneiden)

150 g Wurzelwerk
1 Zwiebel(n)
2 Zehe/n Knoblauch
1 EL Tomatenmark
etwas Curry
Thymian
Lorbeerblatt
Salz

Pfeffer
¼ Liter Wein, weiß
½ Liter Rinderbrühe
1 Paprikaschote(n)
3 Tomate(n)
1 Banane(n)
1 Apfel

Zubereitung

Wurzelgemüse und Zwiebel anrösten, Fleisch dazugeben und weiterrösten. Knoblauch, Tomatenmark und Gewürze dazugeben, mit Weißwein ablöschen und mit Suppe aufgießen. Im letzten Kochdrittel gewürfelte Paprika und gewürfelte Tomaten, Apfel und Banane einrühren, fertig dünsten, auf gewünschte Saucenmenge auffüllen, mit Stärkemehl binden, evtl. mit Creme fraiche oder Schlagobers verfeinern.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
03.04.04 Barflys

Fleisch Schwein

Bacon Bananenhuhn M

Zutaten für 4 Portionen

1 Huhn
4 Banane(n)
1 Flasche Chilisauce

1 Pkt. Bacon

1 Becher Sahne oder Schmand
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Huhn kochen (oder Brathähnchen kaufen), das Fleisch auslösen und in mittelgroße Stückchen schneiden. Dann in eine Auflaufform legen. Darauf die in Scheiben geschnittenen Bananen. Sahne und Chilisauce verquirlen und drüber gießen. Ein bisschen salzen und pfeffern. Dann den Bacon in einer Pfanne knusprig braten und auf dem Gericht verteilen. Dann das ganze bei 180 Grad ca. 30 Minuten im Ofen braten. Dazu schmeckt Reis sehr gut.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
20.03.03 barcelona2002

Hm, wie ist es denn besser, mit gekochtem oder gebratenem Huhn? Ist ja doch ein Unterschied. 20.06.2003 10:10

Hallo Liesbeth,

also, mit gekochtem Huhn ist's schon leckerer und saftiger...
21.06.2003 11:39

Bacon Wrapped Bananas

Zutaten für 4 Portionen
4 Banane(n), eher kleine und grüne
1 TL Pfeffer
2 EL Honig
4 EL Curry - Ketchup
1 Prise Curry

4 Scheibe/n Bacon (Frühstücksspeck)

Zubereitung

Die Bananen schälen. Den Pfeffer mit Honig, Ketchup und Curry in einer Schüssel mischen und die Bananen drin einlegen. Mit je einer Tranche Speck umwickeln (nach Belieben auch mit 2) und auf dem Grill ca. 10 Minuten knusprig grillen, dabei mehrmals wenden.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
21.04.04 B-B-Q

Bananen im Schinkenhemd gebacken M

Zutaten für 4 Portionen
4 kleine Banane(n)
Curry

4 Scheibe/n Schinken, gekochter
Öl, für die Auflaufform

¼ Liter Milch

125 g Schmelzkäse

Zubereitung

Die Bananen schälen (große Bananen gehen auch) und mit dem Curry würzen. Die gewürzten Bananen in den Schinken einwickeln. Die Milch zum Kochen bringen und den Schmelzkäse zu einer dicklichen Soße einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Eine Auflaufform mit etwas Öl einfetten und die Bananen im Schinkenhemd in der Form anrichten. Soße darüber gießen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Auf dem Rost, auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
03.01.05 Crazy_Melly

Garnierte Schinken Bananen M

Zutaten für 4 Portionen
8 Banane(n), geschält
1 TL Curry

8 Scheibe/n Schinken

2 TL Senf
etwas Butter

2 dl Rahm

50 g Käse, geriebener (Sbrinz)

Zubereitung

Schinken mit Senf bestreichen, mit Curry würzen und Bananen einwickeln. Gratinform mit Butter leicht einfetten, Schinkenbananen einfüllen. Rahm darüber gießen, Sbrinz darüber streuen. Auf 2. Rille backen (250°/20min).
Dazu passen: Trockenreis, Teigwaren, Currysauce, grüner Salat

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
10.09.04 Zeekadeethee

Geschnetzeltes M

Zutaten für 6 Portionen

500 g Fleisch (Geschnetzeltes - Schwein, Pute)
2 EL Öl

2 EL Mehl
1 EL Curry
1 Zwiebel(n), gehackt
1 Zehe/n Knoblauch, gepresst
100 ml Wein, weiß
100 ml Ananassaft (Dose)
1 Apfel, gerieben
250 ml Gemüsebrühe
Salz
Curry
1 kl. Dose Ananas, in Stücken
1 Banane(n), in Scheiben

200 ml Sahne, geschlagen

Zubereitung

Fleisch in Öl kräftig anbraten, Mehl und Curry darüber streuen, mitbraten. Zwiebel und Knoblauch dazu, mitdämpfen. Mit Wein ablöschen, einkochen lassen. Saft, Apfel und Brühe angießen, 10 Min. köcheln lassen. Abschmecken, Obst unterheben, erhitzen. Zum Schluss die Sahne unterrühren. Dazu passt Basmatireis.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
20.07.03 Juliaklara

Geschnetzeltes mit Bananencurry M

Zutaten für 4 Portionen

600 g Schweineschnitzel oder Pute

200 g Crème fraîche

1 Staudensellerie
2 Banane(n)
2 Äpfel
2 TL Curry
30 g Butter oder Margarine
1 Zitrone(n), den Saft
Salz und Pfeffer, weißer

Zubereitung

Das Fleisch in dünne Streifen schneiden, Bananen schälen und in Scheiben schneiden, Äpfel entkernen und in Stücke schneiden. Bananen und Äpfel mit Zitronensaft beträufeln. Den Sellerie putzen, waschen und in Stücke schneiden. Fett in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin an-

braten. Mit Salz und etwas weißem Pfeffer würzen, herausnehmen und warm stellen.

Die Sellerie- und Apfelstücke zufügen und mit andünsten. Mit etwas Curry abstäuben, die Crème fraîche dazugeben und etwas durchkochen lassen. Banane und Fleisch unterheben und alles nochmals mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

Dazu gibt es bei uns Reis.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

04.04.04 Sidhe

Kasseler Blumenkohl in Bananenrahmsoße M

Zutaten für 4 Portionen

1000 g Blumenkohl

Salz

1 Zwiebel(n), geschält, gewürfelt

2 EL Butter

½ TL Mehl

200 g Banane(n), geschält, zerdrückt

400 ml Hühnerbrühe

2 EL Crème fraîche

1 EL Curry

Pfeffer, weißer

Zitronensaft

100 g Kasseler, gegart

2 EL Petersilie, gehackt

Zubereitung

Den Blumenkohl 15-20 Minuten in Salzwasser garen. Die Zwiebelwürfel im heißen Fett weich schmoren und mit dem Mehl vermischen. Die zerdrückten Bananen dazugeben und mit Brühe auffüllen, dann 10 Minuten offen köcheln lassen. Mit Crème fraîche, Curry, Pfeffer und Zitronensaft würzig abschmecken.

Das Kasseler in Streifen schneiden und in der Sauce erwärmen. Soße über den Blumenkohl gießen und mit Petersilie bestreuen.

Wir essen dazu am liebsten Bratkartoffeln, es schmeckt aber auch mit Butterreis.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

01.05.04 Tammy

Schinken Bananen Toast M

für Diabetiker geeignet

Zutaten für 3 Portionen

3 Scheibe/n Toastbrot

½ Banane(n)

3 Scheibe/n Schinken, gekocht

3 Scheibe/n Käse (Chester oder Butterkäse)

Margarine

Zubereitung

Die Toastscheiben leicht mit Margarine bestreichen. Mit je einer Scheibe gekochtem Schinken belegen. Je 9 dünne Scheiben Banane darauf verteilen und mit einer Käsescheibe nach Wahl (Chester für herzhaft, Butterkäse für milden Geschmack) garnieren. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Backofen ca. 180-200 Grad mittlere Schiene 5-8 Minuten überbacken, bis der Käse gut verlaufen ist. Den Toast aber nicht zu dunkel werden lassen, sonst wird er hart.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

08.11.04 Isolde1

Schinken Curry Suppe M

Zutaten für 4 Portionen

40 g Butter

30 g Mehl

½ Liter Wasser

375 ml Milch

125 ml Sahne

2 EL Gemüsebrühe (Instant)

1 Banane(n)

1 EL Curry

100 g Schinken, gekocht

100 g Erbsen, tiefgefroren

Zubereitung

Margarine od. Butter im Topf heiß werden lassen. Mehl darin hellgelb anschwitzen. Wasser, Milch und Sahne zugießen. Gemüsebrühe darin auflösen und 10 Min. kochen lassen. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Curry zur Suppe geben.

Den Schinken in Streifen schneiden und mit den aufgetauten Erbsen in der Suppe 5 Min. ziehen lassen. Evt. mit etwas Zucker abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
08.07.02 lisa1

Schinken Curry Reis Salat Mayo M

Zutaten für Portionen

- 1 Tasse/n Reis
- 2 Zwiebel(n)
- Salz
- 2 EL Öl
- 1 TL Currypulver

250 g Schinken, gekocht

- 2 Äpfel
- 2 Banane(n)
- 2 Gewürzgurke(n)
- 1 Paprikaschote(n), grüne
- 1 Paprikaschote(n), rote
- ½ Gläser **Mayonnaise** (Salatmayonnaise)

½ Tasse/n Milch

- Essig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- 1 Dose/n Mandarine(n)

Zubereitung

Den Reis nach Packungsvorschrift in gesalzenem Wasser kochen. Die Zwiebeln würfeln und in Öl hell andünsten. Das Currypulver zu den gedünsteten Zwiebeln streuen und einen kleinen Moment mitdünsten. Die Zwiebeln unter den Reis mischen. Äpfel, Bananen, Gewürzgurken, Schinken und Paprikaschoten fein schneiden und dazugeben. Salatmayonnaise und Milch darunter mischen. Mit Essig, einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Schmeckt auch gut, wenn man noch eine Dose Mandarinen mit reingibt.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

08.11.04 coolMama

Schinken Indisches Reisgericht

Zutaten für 4 Portionen

2 kleine Zwiebel(n)

20 g Öl

200 g Schinken, gekochter

200 g Reis

½ Liter Wasser

1 TL Streuwürze

Salz

Pfeffer

2 kleine Banane(n)

Kräuter

Zubereitung

Zwiebeln klein schneiden und mit dem Öl goldgelb dünsten. Dann den gekochten Schinken ebenfalls klein schneiden (Würfeln) und mitdünsten. Reis zugeben mitdünsten und dann das Wasser dazu. Köcheln lassen und mit Salz, Streuwürze, Pfeffer würzen.

Bananen schälen, schneiden, zugeben einmal aufkochen lassen. Etwa 20 Minuten gar quellen, abschmecken.

Die Kräuter zum Anrichten benutzen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

11.12.03 NetFalke

Schinken Spargel mit Butterbananen

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Spargel

4 Banane(n)

4 Scheibe/n Schinken

Salz

Zucker

Butter

evt. Milch

Fondor

Zubereitung

Den Spargel sorgfältig schälen und holzige Teile entfernen, dann den Spargel in einem Topf mit Wasser, 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker und 1 EL Butter gar kochen. Man kann statt Butter auch Milch nehmen. Die Bananen schälen und in Butter goldgelb braten. Mit Fondor bestreuen und in Schinken einwickeln. Zusammen mit dem Spargel anrichten und alles mit dem Bratfett der Bananen übergießen. Guten Appetit!

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
17.06.05 Kräuterjule

Schinken, Reis á la Habanna

Reis wie in Havanna (Kuba)

Zutaten für 4 Portionen
3 Banane(n)

6 Scheibe/n Schinken, gekocht

etwas Butter
1 Tasse/n Reis
Salz
4 EL Curry

Zubereitung

In einer Pfanne Butter zerlassen. Schinken in Würfel, Bananen in Scheiben schneiden und hinein geben. Nicht zu stark braten, da die Banane sonst matschig wird. Währenddessen Reis mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz aufkochen lassen. Butter in einer weiteren Pfanne zerlassen. Currypulver unter die Butter schmelzen lassen. Die Curry-Butter dann unter den garen Reis heben, so dass er schön gelb wird. Bananen und Schinken auf dem Reis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
27.08.03 lioness1981

Schinkenbanane M

Zutaten für 1 Portionen
2 Banane(n), reife, geschält

2 Scheibe/n Schinken, gekocht

1 TL Senf

125 ml Milch

200 g Schmelzkäse

Pfeffer

etwas Margarine

Zubereitung

Den Schinken mit dem Senf bestreichen und die Bananen darin einwickeln. In eine kleine gefettete Auflaufform geben. Die Milch erhitzen und den Käse darin schmelzen. Einmal aufkochen, dann über die Bananen geben.

Im Backofen bei 180° ca. 30 Min. auf mittlerer Leiste überbacken.

Dazu schmeckt Reis oder Baguette.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

16.05.02 bekelue

Schinkenbananen

Zutaten für 4 Portionen

4 Banane(n)

8 Scheibe/n Schinken, gekocht

2 EL Öl

Zubereitung

Die Bananen schälen und halbieren. In einer Pfanne im heißen Öl anbraten. Aus der Pfanne nehmen und jedes Bananenstück in eine Schinkenscheibe wickeln. In der gleichen Pfanne noch mal rundum anbraten.

Dazu passt ein Curryreis.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

17.11.01 Aurora

Schinkenspeck Mexikanische Bananen

Zutaten für 4 Portionen

4 Banane(n)

8 Scheibe/n Schinkenspeck oder Parmaschinken

Paprikapulver
Fett, für die Form

Zubereitung

Geschälte Bananen mit Paprika bestäuben, mit Schinkenspeck umwickeln, in gefettete Form legen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 10 - 15 Minuten backen. Dazu schmeckt Reis und eine mit Chili und wenig Zimt gewürzte Tomatensoße.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
23.02.03 angie17

Kann man auch gut in Stückchen auf Spießen als Party-Snack servieren (und als Variation im Speck schmecken auch Backpflaumen oder Datteln ganz köstlich). LG, Annettevw 13.03.2003 16:03

Diese Bananen schmecken sehr gut, allerdings habe ich für 2 Personen nicht extra die Backröhre angeheizt, sondern die Bananen vorsichtig (damit der Paprika nicht verbrennt) in der Pfanne gebraten.

Grüße Evlys 28.11.2003 20:54

Schwein Filettopf M

Zutaten für 10 Portionen

1800 g Filet (Schwein)

500 g Zwiebel(n)
4 Banane(n)
500 g Äpfel, saure

2 Becher Sahne

2 Pck. Sauce (Jägersoße) *
2 Gläser Champignons
50 g Butter
2 Gläser Wein
Curry
Salz

Zubereitung

Alle Zutaten bis auf das Filet in Scheiben schneiden und goldbraun dünsten.
Filet ganz braten und in Scheiben schneiden.

Die Zutaten werden schichtweise in einen Topf gelegt. Jägersoße mit der Hälfte des angegebenen Wassers auflösen und mit der Sahne aufkochen lassen. Wein dazugeben und über die Masse geben. Das ganze über Nacht stehen lassen und am nächsten Tag im Backofen erwärmen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

05.01.05 Uskaminski

* schade... Tüte , wieso machst Du keine Soße selber mit frischen Champignons

Schweinefilet , Bananen M

Zutaten für 2 Portionen

600 g Schweinefilet

2 Banane(n)

4 EL Öl (Walnussöl)

1 EL Honig

1 Zitrone(n), nur den Saft

20 g Butter

100 g Käse (Gouda)

30 g Walnüsse

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Das Fleisch von eventuell vorhandenen Häuten und Sehnen befreien und quer in 8 Scheiben schneiden. Mit der Hand leicht flach klopfen.

Aus Walnussöl, Honig und Pfeffer eine Marinade bereiten und über die Filetstücke gießen. Zugedeckt etwa 1 Stunde marinieren lassen.

Bananen schälen, einmal längs und einmal quer halbieren und mit Zitronensaft beträufeln.

Eine Grillschale mit Butter auspinseln, die Bananenstücke auflegen und den Käse portionsweise darauf legen. Mit gehackten Walnüssen bestreuen und ca. 10 Minuten grillen.

Die marinierten Filetstücke auf jeder Seite ca. 3 Minuten grillen, danach würzen. Auf Teller verteilen und mit den Käsebananen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

14.05.02 Liesbeth

Schweinefilet Curry Rahm Suppe M

Zutaten für 2 Portionen

100 g Schweinefilet

1 Zwiebel(n)

1 Apfel

1 TL Öl

300 ml Gemüsebrühe

1 EL Sauerrahm

1.5 EL Rosinen

Salz

1 TL Petersilie, gehackte

½ kleine Banane(n)

Paprikapulver, edelsüß

Curry

Zubereitung

Schweinefilet würfeln. Zwiebel und Apfel ebenfalls würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Filet- und Apfelwürfel zugeben und kurz mitbraten. Brühe angießen und 15 Minuten zugedeckt kochen. Sauerrahm einrühren, nicht mehr kochen. Rosinen zugeben und mit Salz, Paprika- und Currypulver abschmecken. Suppe in vorgewärmte Teller füllen und mit Bananenscheiben und Petersilie garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

27.05.04 Galimero

Schweinefilet Gegrillte Bananen Nuss M

Zutaten für 8 Portionen

1.2 kg Schweinefilet

6 EL Öl (Nussöl)

2 TL Honig

Salz

Pfeffer

2 Banane(n)

Zitronensaft, zum Beträufeln

40 g Butter

200 g Blauschimmelkäse oder Weißschimmelkäse

60 g Haselnüsse, gehobelt

Zubereitung

Die Filets in insgesamt 16 Scheiben schneiden und etwas flach klopfen. Aus Öl, Honig, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren, die Steaks darin wenden und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Die Bananen längs und quer halbieren und mit Zitronensaft beträufeln. Die Steaks von jeder Seite 3 Minuten grillen. Die Bananenstücke in eine gebutterte Alu-Grillschale legen. Den Käse in Scheiben schneiden, auf die Bananenstücke geben, mit Nüssen bestreuen und ebenfalls grillen. Die Schweinesteaks mit den gegrillten Bananen belegt servieren. Dazu passt ein Obstsalat.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

13.06.03 Callista

Schweinefilet in Curryrahmsoße und Bananen M

Zutaten für 4 Portionen

1 TL Mehl

1 TL Zucker

1 Apfel

1 halbe Banane(n)

1 TL Currypulver

2 EL Öl

1 TL Paprikapulver

¼ TL Salz und Pfeffer

125 ml Sahne

300 g Schweinefilet

125 ml Wein, weiß

2 m.- große Zwiebel(n)

Zubereitung

Zwiebel fein hacken, in Öl gut anbräunen. Inzwischen Apfel schälen, Kernhaus heraus schneiden, sehr fein würfeln. Fleisch in dünne Scheiben schneiden und danach in der Pfanne gut anbraten. Apfel und Zwiebel zum Fleisch geben. Sahne, Wein, Salz, Mehl und Gewürze verquirlen und über das Fleisch gießen, danach 5 Minuten garen. Banane in Scheiben schneiden und zur Soße zugeben, 5 Minuten garen und nochmals gut verrühren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

16.12.04 WoBiKa

Schweinefilet in Kokossauce

Zutaten für 4 Portionen

400 g Schweinefilet

3 Chilischote(n), getr.
1 Bund Koriandergrün
1 Zwiebel(n)
3 Zehe/n Knoblauch
1 Banane(n)
6 EL Limettensaft
Öl
½ Liter Gemüsebrühe
100 g Kokosmilch oder Paste
3 EL Sojasauce
50 g Kokosraspel
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Das Schweinefilet in schmale Streifen schneiden. Die Chilischoten zerbröseln. Den Koriander waschen, trockentupfen, von den Stielen zupfen und fein hacken.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die Bananen schälen, in dünne Scheibchen schneiden und mit Limettensaft beträufeln.

Den Wok heiß werden lassen und das Öl darin erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel sowie die Chili andünsten. Die Bananenscheiben hinzufügen und das Ganze einige Minuten rühren. Salzen und pfeffern.

Den Inhalt des Woks mit der Brühe aufgießen und aufkochen lassen. Die Kokosmilch(oder Paste) mit einem Messer in die Brühe schaben und alles cremig rühren. Die Fleischstreifen einlegen und bei milder Hitze etwa 5 Minuten garen lassen. Mit der Sojasauce abschmecken und den Koriander unterziehen. Das Gericht auf vorgewärmte Teller oder Schalen verteilen und mit Kokosraspel garnieren .

Dazu schmeckt Reis hervorragend !

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

02.06.04 Diemosa

Schweinefilet Indonesisch M

Zutaten für 5 Portionen

1 kg Schweinefilet

Öl

3 Äpfel
3 Banane(n)
75 g Mandeln, geraspelt

75 g Butter

Für die Sauce:

250 ml Schmand

250 ml Sahne

250 ml Tomatenketchup

1 TL Curry

1 TL Knoblauchpulver

Salz und Pfeffer, nach Geschmack

Auflaufform mit Öl ausreiben, das Filet in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und die Form damit auslegen (nur eine Schicht). Das Fleisch salzen, pfeffern und reichlich mit Knoblauchpulver bestreuen. Die Apfel- und Bananenscheiben darauf schichten, mit der Soße übergießen (alle Soßenzutaten zusammenmengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken), Mandeln und Butter in Flöckchen drauf verteilen.

Bei 200°C 1 Stunde backen, ggf. herunterschalten auf 180°C.

Dazu passt hervorragend Reis und/oder frisches Baguette. Man kann das Fleisch auch sehr gut durch Putenfilet ersetzen und die Sahne durch die üblichen "Ersatzstoffe" z.B. 4%ige Kondensmilch (dann aber ein wenig andicken.)

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

11.07.04 Feenelch

Schweinefilet mit Bananen Ingwer Soße M

Zutaten für 4 Portionen

4 Schweinefilet - Medaillons, (ca 3cm dick)

3 Banane(n)

1 Stück Ingwer, frischer

1 Zehe/n Knoblauch

Curry

Pfeffer

1 Becher Sahne

Zucker

Salz

Zubereitung

Die Schweinefilets schön platt klopfen und mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle und dem Currypulver würzen.

Kurz von beiden Seiten anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Die Bananen und den Ingwer in Scheiben schneiden in der Pfanne kurz anbraten und mit der Schlagsahne und nach Belieben mit etwas Weißwein ablöschen. Das Ganze mit Pfeffer, Salz, Currypulver und Zucker abschmecken. Solange reduzieren lassen, bis die Soße eine schöne Konsistenz hat, die Bananen aber noch nicht ganz zerkocht sind.

Als Beilage empfehle ich ein guten Jasminduftreis, den man mit ein wenig Kurkuma noch gelb färben kann.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

29.12.03 niels007

Schweinefilet mit Obst M

Zutaten für 10 Portionen

1.5 kg Schweinefilet

120 g Fett, pflanzlich

1 gr. Dose Pfirsiche

3 Banane(n)

½ Liter Sahne

6 EL Tomatenketchup

1 EL Curry, Pulver

200 g Käse (Gouda)

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Filet in Streifen schneiden, im Fett anbraten, dann salzen und pfeffern. In eine Auflaufform füllen. Pfirsiche in Streifen, die Bananen in Scheiben schneiden und mit dem Fleisch vermengen. Sahne, Ketchup und Curry mischen und darüber verteilen. Den Käse (gerieben) darüber streuen. Im Backofen bei 200 Grad ca. 25 Min. backen.

Variationen: Dieses Gericht schmeckt auch mit Geflügelfleisch. Den Käse zum überbacken kann man auch weglassen, da die Sahne schon mächtig genug ist!

Dazu passt Reis und Salat oder Baguette.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

13.03.01 Gisela!

Schweinefilet überbacken M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Schweinefilet

2 EL Öl

4 Banane(n)

500 ml Sahne

1 EL Currypulver

2 EL Tomatenketchup

3 TL Speisestärke

1 TL Salz

1 Pkt. Käse (Gratinkäse)

Zubereitung

Schweinefilet in 1 cm-dicke Scheiben schneiden. Die Fleischscheiben in 1,5 EL Öl scharf anbraten. Dies kann lange im Voraus passieren und ist samt austretendem Bratensaft einfrierbar.

Eine Gratinform mit Öl einfetten. Den Boden mit Fleischscheiben bedecken. Bananen halbieren und auf dem Fleisch verteilen. Die Sahne in einem Topf aufkochen. Curry, Ketchup, Salz sowie Bratensud zufügen und mit Speisestärke binden. 0,5 Tüten Gratinkäse in der Sauce auflösen und die Sauce gleichmäßig über Fleisch und Bananen gießen, sodass alles bedeckt ist. Mit restlichem Käse bestreuen und 20 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad überbacken.

Wenn das für eine Party vorbereitet werden soll, dann ohne den Käse zum Überbacken für 10 Minuten in den Backofen und den Käse erst für die letzten 10 Minuten Ofenzeit darüber streuen.

Dazu passt ofenwarmes Baguette.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

12.02.05 Corela1

Schweinefilet und Bananen M

Zutaten für 2 Portionen

400 g Schweinefilet

¼ Liter Sahne

2 EL Tomatenmark
3 TL Curry
½ kg Banane(n)
2 Zitrone(n)

250 g Käse (Gouda)

Zucker
Salz und Pfeffer
Fondor

Zubereitung

Schweinefilet braten. Anschließend in Auflaufform legen. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen und über Nacht stehen lassen. Bratensud sammeln (für die Soße).

Sahne, Mark, Curry, Zucker, Fondor und Sud zur Soße verrühren Bananen auf das Fleisch schichten. Soße über die Bananen gießen, Käse darüber raspeln.

Bei 180 - 200 Grad Celsius ca. 30 min. lang im Ofen backen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

19.03.04 belladonna01

Schweinefleisch Curry Rahm Suppe M

Zutaten für 2 Portionen

225 g Schweinefleisch

2 Zwiebel(n)
2 Äpfel
1 TL Öl
600 ml Gemüsebrühe, (2 ½ TL Instant)

2 EL Sauerrahm, (Schmand)

2 EL Rosinen
Paprikapulver, edelsüß
Salz
Curry
1 kleine Banane(n)
1 TL Petersilie, gehackte

Zubereitung

Filet, Zwiebeln und Äpfel würfeln und im erhitzten Öl anbraten. Brühe angießen und ca. 15 Minuten kochen.

Sauerrahm und Rosinen in die Suppe einrühren. Mit Salz, Paprika- und Currypulver pikant abschmecken und Bananenscheiben unterrühren. Suppe auf vorgewärmten Teller füllen und mit Petersilie garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
19.02.04 susa1404

Schweinefleisch Karibischer Currytopf

Zutaten für 5 Portionen

3 EL Öl
2 Zwiebel(n)
2 Zehe/n Knoblauch
3 EL Curry

1 kg Schweinefleisch, (mager)

10 Körner Pfeffer
4 Lorbeerblätter
Salz
2 Tasse/n Wasser
3 EL Zitronensaft
3 Tomate(n) (enthäutet)
3 Banane(n)
50 g Rosinen
1 Apfel
1 TL Ingwerpulver
Cayennepfeffer

Zubereitung

In das erhitzte Fett die feingehackten Zwiebeln und Knoblauchzehen geben, leicht anbräunen, Currypulver einrühren, andünsten und mit dem Zitronensaft & Wasser ablöschen. Das Fleisch in Stücke schneiden, mit Pfefferkörnern und Lorbeerblättern in eine feuerfeste Form legen, die Currymischung darüber geben, Form abdecken und bei 150°C garen lassen. Nach zwei Stunden die restlichen Zutaten hinzufügen und noch eine weitere Stunde garen lassen. Dazu passt Reis.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
24.08.04 Dragonfly-Lady

Schweinelende à la Robinson M

Zutaten für 3 Portionen

1 Schweinelende (500 - 600 g)

Salz und Pfeffer

1 Banane(n)

1 Becher Crème fraiche

1 TL Curry

1 EL Sauce (Barbecuesoße)

1 TL Zuckerrübensirup

2 cl Weinbrand

Die Schweinelende mit Salz und Pfeffer einreiben. In heißer Butter rundum kräftig anbraten. 2 - 3 EL Wasser angießen und zugedeckt 15 - 20 Minuten schmoren lassen. Aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und etwas ruhen lassen. Für die Soße die Banane mit einer Gabel pürieren und im Bratensatz leicht anrösten. Crème fraiche, Currypulver und Barbecuesoße einrühren, aufkochen lassen und mit Zuckerrübensirup und Weinbrand abschmecken. Fleisch in Scheiben schneiden und in der Soße servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

13.08.02 Biene62

Mit Rübensirup, Barbecuesauce und Weinbrand braucht man nicht so zaghaft sein, etwas mehr davon schadet nicht. Schmeckt ausgezeichnet, danke für das tolle Rezept. Ist ""

LG Liesbeth 12.10.2002 22:25

War wirklich sehr schmackhaft. Ich hatte keinen Rübensirup zur Hand. Habe anstelle dessen flüssigen Honig verwendet. Als Beilage gab es frisches Baguette. Gibt es von nun an bestimmt öfters.

LG, Mariatoni 31.03.2004 17:00

Schweinerippchen Indonesisch

Iga babi bakar

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Rippchen (Schweinerippchen), möglichst vom Händler in Portionsteile hacken lassen

Salz

2 TL Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen

3 Zehe/n Knoblauch

6 EL Öl (Kokosöl oder normales Fett)

5 EL Sojasauce

4 TL Palmzucker, evt. mehr oder weniger

200 ml Wasser

1 Banane(n) - Blatt

Zubereitung

Schweinerippchen kalt abbrausen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Knoblauch schälen und sehr fein hacken (oder reiben bzw. quetschen). Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch etwa 1 Minute glasig dünsten. Schweinerippchen dazugeben und bei starker Hitze rundherum knusprig braun braten (Vorsicht, spritzt). Mit 200 ml Wasser ablöschen. Sojasauce und Palmzucker einrühren und die Sauce etwas eindicken lassen. Die Rippchen bei mittlerer Hitze weitere 25-35 Minuten garen, bis das Fleisch sehr weich ist. Evt. etwas Wasser nachgießen. Die Sauce sollte fast vollständig eingekocht sein und das Fleisch mit einer glänzenden Schicht überziehen. Fertige Schweinerippchen auf ein Bananenblatt legen und Reis dazu reichen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
11.01.05 Gwyn

Schweineschnitzel ,Bananen 5 Eigelb M

Zutaten für Portionen

10 Schweineschnitzel

Curry

Butter

5 Banane(n)

Zitronensaft

750 g Joghurt

5 Eigelb

Salz

Ingwer

Zubereitung

Schnitzel leicht klopfen, mit Curry und Salz würzen, in Butter beidseitig anbraten, warm stellen. Bananen längs halbieren, in Bratfett andünsten, mit Zitronensaft und Ingwer würzen. Joghurt und Eigelb verrühren, kurz aufkochen lassen, über die Bananenschnitzel gießen. Mit Reis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
08.02.03 beemybear

Schweineschnitzel Balinesischer Erdnussreis

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Orange(n), unbehandelte
- 1 Zitrone(n), unbehandelte

300 g Schweineschnitzel

- 2 EL Öl oder 20 g Butterschmalz
- 50 g Erdnüsse
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 250 g Reis (Langkornreis)
- 1 Chilischote(n), rote
- 2 Banane(n)

Zubereitung

Orangen und Zitronen heiß abwaschen u. gut abreiben. Eine Orange halbieren und auspressen. Die zweite Orange schälen und in Fruchtfilets schneiden. Fleisch waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Im heißen Öl oder Butterschmalz anbraten. Erdnüsse kurz mitbraten. Würzen, herausnehmen. Reis ins Bratfett geben. Orangensaft mit Wasser auf 1/2 l ergänzen, dazugießen. Salzen, aufkochen. Bei geringer Hitze ca. 20 Min. ausquellen lassen. Chilischote in feine Ringe schneiden. Bananen in Scheiben schneiden u. mit Zitrone beträufeln. Orangenfruchtfleisch, Orangen- u. Zitronenschale, Pfefferschote, Bananen und Fleisch-Erdnuss-Mischung zum Reis geben, erhitzen. Abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

18.07.04 Schraegervogel

Schweineschnitzel Geschnetzeltes M

mit Mandarinen und Erdnuss Reis

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Schweineschnitzel á ca. 125 g
- 1 EL Öl
- 200 g Reis (Langkornreis)
- 1 Dose/n Mandarine(n) (314 ml)
- 1 Zwiebel(n)
- 2.5 TL Curry
- 2 EL Mehl
- 375 ml Gemüsebrühe

100 g Schlagsahne

200 g Erbsen, tiefgekühlt

1 Banane(n) (200 g)

5 EL Erdnüsse, geröstet

Salz

Pfeffer, schwarz

Zubereitung

400 ml Salzwasser aufkochen. Reis in kochendem Wasser ca. 20 Minuten zugedeckt quellen lassen. Fleisch abtropfen, in dünne Streifen schneiden. In heißem Öl 2-3 Minuten braten. Fleisch würzen, herausnehmen.

Mandarinen abtropfen, Saft auffangen. Zwiebel schälen, hacken. Zwiebel im Bratfett andünsten. Mit Curry und Mehl bestäuben, unter Rühren anschwitzen. Mit Brühe, 5 EL Mandarinsaft und Sahne ablöschen. Erbsen zufügen, alles 5 Minuten köcheln. Banane schälen, klein schneiden. Mit Mandarinen und Fleisch in der Sauce erhitzen.

Erdnüsse unter den Reis geben. Das Geschnetzelte mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken und mit dem Erdnuss-Reis anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

29.04.02 Liesbeth

Speck Gegrillte Bananen

Zutaten für 4 Portionen

2 Banane(n)

2 EL Butter

2 EL Honig, flüssig

4 Scheibe/n Speck (Bauchspeck), geräuchert oder Bacon

Zimt, nach Belieben

Zubereitung

Bananen in der Mitte durchschneiden. Mit je einer Scheibe Speck umwickeln und mit Zimt überpudern. Bananen in eine Auflaufform setzen, Butterflöckchen darauf setzen und kurz übergrillen. Vor dem Servieren mit dem flüssigen Honig überträufeln.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

01.02.05 FADI

Speck Kapitäns Frühstück 1 Ei

Zutaten für 1 Portionen

- 1 Scheibe/n Bauernbrot(e)
- 2 Tomate(n), gehäutet u. gewürfelt
- 1 kleine Banane(n)
- etwas Speck, gewürfelter

1 Ei

- Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- Curry

Zubereitung

Gewürfelten Speck in einer Pfanne anbraten, Tomatenwürfel und in Scheiben geschnittene Banane zugeben, kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Curry würzen.
Das Ei als Spiegelei braten. Die Masse auf der Scheibe Brot verteilen, noch mal abschmecken und das Spiegelei darauf geben.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
26.08.04 Mausi_80

Speck Paprika Bananen Gemüse

Bananen als Gemüse - unglaublich, aber ein echter Genuss

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Paprikaschote(n), rot und grün
- 2 Zwiebel(n)
- 150 g Speck, durchwachsen und geräuchert
- 1 EL Öl (reines Sonnenblumenöl)
- 1/8 ml Wasser
- 1/2 Würfel Fleischbrühe
- 3 Banane(n)
- evt. Pfeffer oder Paprikapulver

Zubereitung

Die Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen. In Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in Achtel schneiden. Den Speck in kleinen Würfel schneiden. In der Pfanne das Öl heiß werden lassen und alles darin anbraten. Wasser zugießen und zum Kochen bringen. Den halben Würfel klare Fleischsuppe darin auflösen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Bananen schälen, in Scheiben schneiden, zugeben und heiß werden lassen. Evt. mit etwas Pfeffer oder Paprika nachwürzen.

Brennwert p. P.: 400

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

06.03.05 Schnuggelchen

Würzige Schweine Rippchen mit scharfer Frucht Tomatensoße

Zutaten für Portionen

50 g Honig

50 g Tomatenketchup

1 TL Sambal Olek

Salz und Pfeffer

8 Rippchen vom Schwein von je 80 g

1 Dose/n Ananas

2 Zwiebel(n)

3 Zehe/n Knoblauch

2 Banane(n)

1 EL Zitronensaft

25 g Mandeln, geschälte

2 EL Öl

½ TL Oregano und Thymian

¼ TL Nelken, gemahlene

1 Stange/n Zimt

Paprikapulver, rosenscharf

1 Pck. Tomate(n), stückige

Zucker

Cayennepfeffer

Zubereitung

Honig, Ketchup und Sambal Olek verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch mit der Marinade bestreichen und auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (E-Herd) ca. 40 Min. braten. Die Rippchen nach der Hälfte der Bratzeit wenden.

Die Ananas abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Zwiebeln und Knoblauch würfeln. Ananasscheiben in Stücke und Bananen in Scheiben schneiden. Bananen mit Zitronensaft beträufeln. Mandeln, Zwiebeln und Knoblauch im heißen Öl anbraten. Ananas, Oregano, Thymian, Nelken und Zimt zufügen. Mit Salz, Paprika und Cayennepfeffer würzen. Mit Tomaten und Ananassaft ablöschen, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. köcheln lassen. Bananen nach ca. 6 Min. zufügen. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Die Rippchen können auch gegrillt werden, die Soße als Dip dazureichen.

Brennwert p. P.: 600

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

05.04.05 Andrea_L

Flüssig

Affenbowle

Zutaten für 4 Portionen

3 Banane(n)

2 Zitrone(n)

10 Gewürznelken

1 Liter Orangensaft

1 Flasche Sekt

1 Dose/n Ananas, geschnitten

Zubereitung

3 Bananen in Scheiben schneiden, eine der Zitronen auspressen und den Saft über die geschnittenen Bananen geben. Die andere Zitrone vierteln und mit den Gewürznelken spicken. Jetzt wird die Dose Ananas und der Orangensaft dazugegeben. Das ganze wird schön kühl gestellt. Vor dem servieren wird noch eine gekühlte Flasche Sekt reingeschüttet.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

17.4.03 Melory

Alkoholfreier Cocktail M

Rosa Wolke

Zutaten für 1 Portionen

1 Tasse/n Erdbeeren (Erdbeermark)

1 Tasse/n süße Sahne

1 EL Zucker

1 Pkt. Vanillezucker

½ Banane(n)

Eis, in Würfeln

Zubereitung

Zutaten, außer Banane, mit Eiswürfel im Shaker gut aufschütteln. In ein breites Stielglas füllen und dünne Bananenscheiben aufdekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
21.02.02 ScholzWohlers

schmeckt auch ohne den Zucker, 28.03.2002 13:18

Amaretto Bananen Drink M

Zutaten für Portionen

- 1 Banane(n)
- ½ Zitrone(n), den Saft davon

250 ml Milch

- ½ Tasse/n Amaretto
- Zitrone(n) in Scheiben

Zubereitung

Banane schälen, würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Die Milch mit dem Amaretto vermischen und darüber gießen.

Im Kühlschrank 30 Minuten ziehen lassen. Den Drink in Cocktailgläser füllen und mit Zitronenscheiben garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
20.11.01 Supermaus

Ananas Drink mit Kefir M

Extra fettarm

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Ananas (Baby - Ananas)
- 1 kleine Banane(n)
- 1 Orange(n) (Blutorange)

300 ml Kefir, fettarm

- 2 TL Rosinen
- 2 TL Honig
- 1 Prise Zimt

Zubereitung

Ananas vierteln, schälen und in kleine Stücke schneiden. Banane schälen, in Scheiben schneiden. Blutorange halbieren und den Saft auspressen. Wer die Gläser dekorieren möchte, sollte vorher einige Fruchtstücke beiseite legen.

Ananasstücke, Banane, Orangensaft, Kefir und Rosinen pürieren. Mit Honig und Zimt abschmecken. In hohe Gläser füllen und als Frühstück oder gesunden Drink zwischendurch genießen.

Brennwert p. P.: 220

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

31.05.05 Dragonfly-Lady

Apfelkorn Bowle

Zutaten für 1 Portionen

4 Kiwi

3 Banane(n)

1 Flasche Likör (Apfelkorn)

3 Flaschen Sekt

1 Flasche Wasser

Zubereitung

Kiwis und Bananen klein schneiden und in ein Bowlentopf geben. Mit einer guten Flasche Apfelkorn (ich empfehle den von Berentzen) aufschütten und 12 Std. stehen lassen. NICHT NASCHEN. Danach mit 3 Fl. Sekt und einer Fl. Wasser aufschütten.

Schmeckt köstlich, gibt Stimmung und keinen dicken Kopf

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

22.06.03 Starglance

Babouin

alkoholfrei

Zutaten für 1 Portionen

5 cl Saft (Kirschsafte)

4 cl Maracujasaft

3 cl Ananassaft

2 cl Limettensaft

1 cl Orangensaft

¼ Banane(n), geschält und in Scheiben

n. B. Ananas, in Stücken

2 Cocktailfrüchte (Cocktailkirschen)

Zubereitung

Die Säfte auf Eis Shake und in ein Longdrinkglas seihen, die Obststücke dazugeben und den Cocktail mit Löffel oder Sticker servieren.

Zubereitungszeit: ca. 2 Minuten
20.11.02 Ronomu

Banana Mango Daiquiri M

Zutaten für 2 Portionen

15 cl Rum, weiß (je nach Größe der Früchte auch bis 18 cl)

- 1 Limette(n), den Saft davon
- 1 Mango(s), reif und geschält
- 1 Banane(n), reif und geschält

2 Tasse/n Eis

Zubereitung

Rum, Limettensaft, Mango, Banane und Eis im Mixer zu dickflüssiger Konsistenz mixen. In Gläser füllen und mit dickem Trinkhalm servieren.

Variation: Mango kann durch Ananas ersetzt werden.

Zubereitungszeit: ca. 6 Minuten
23.12.02 Ronomu

Banane und Mango

Jugo de Platano y Mango

Zutaten für 1 Portionen

- ½ Banane(n)
- 1 Mango(s)
- 1 Tasse/n Wasser
- 2 Würfel Eis

Zubereitung

Banane, das Fruchtfleisch der Mango und das Wasser, das Eis in einem Mixer pürieren.

Sofort in einem großem Glas mit Strohhalm servieren. Ein richtiger Vitaminkick zum Frühstück.

Zubereitungszeit: ca. 8 Minuten
29.01.05 Botanik

Bananen Bowle

Zutaten für 10 Portionen

4 große Banane(n), nicht zu reif

1 EL Limettensaft

2 EL Orangensaft

375 ml Weinbrand

750 ml Traubensaft

1500 ml Sekt

Zubereitung

Die Bananen in dünne Scheiben schneiden und mit allen anderen Zutaten (außer dem Sekt) zwei Stunden bedeckt ziehen lassen. Anschließend mit kaltem Sekt auffüllen und gut gekühlt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

01.05.03 Dragonfly-Lady

Bananen Erdnuss Milch M

Zutaten für 2 Portionen

½ Liter Milch

1 Banane(n)

1 EL Erdnussbutter

1 Pck. Vanillezucker

n. B. Zucker

Zubereitung

Die Banane schälen und in kleine Stücke brechen.

Mit der Erdnussbutter in einen Mixbecher geben und etwas von der Milch dazugeben. Nun alles ganz fein pürieren.

Anschließend den Vanillezucker und eventuell den normalen Zucker (je nach dem wie süß der Shake werden soll) und die restliche Milch dazu gießen und alles gut durchmischen.

In hohe Gläser füllen und mit einem Trinkhalm servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

17.06.03 cubanita

Bananen in Sirup jamaikanisch

Zutaten für 4 Portionen

6 Banane(n), (schälen & halbieren)

300 ml Wasser
250 g Zucker

Zubereitung

Wasser und Zucker in einen Topf geben und zum Kochen bringen, dabei umrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat ---> brodeln lassen, bis die Flüssigkeit dick wird ---> Bananenhälften in den Sirup geben und kochen lassen, bis die Masse dickflüssig wird (wie Honig) ---> Topfinhalt in eine Schale geben und abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
18.05.05 Dragonfly-Lady

Bananen Likör

Zutaten für 1 Portionen

2 Banane(n), reife
½ Flasche Schnaps (96° puren Alkohol)
1 Zitrone(n), die Schale
1 EL Ingwer, gehackt
1 Zweig/e Minze, frische
2 EL Vanillezucker
3 Tasse/n Wasser
500 g Zucker, braun

Zubereitung

Bananen zerquetschen. Alle Zutaten außer Wasser und Zucker in einen sterilen Glasbehälter geben, gut verschließen und 4 Wochen durchziehen lassen. Ab und zu umrühren.

Durch ein Tuch und noch einmal durch einen Kaffeefilter gießen.

Das Wasser mit dem Zucker aufkochen, 10 min lang kochen, auskühlen und mit dem Alkohol vermischen. In eine Flasche abfüllen, wenn notwendig vorher noch einmal filtern und an einem dunklen kühlen Ort ein paar Wochen reifen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
15.10.03 Shampe

Bananen Milchshake M

Zutaten für 4 Portionen

5 Banane(n), reif
1 Liter Milch, fettarm (kühlgestellt, falls H-Milch)
200 g Natur-Joghurt, fettarm

1 Pkt. Eis (Vanille)

evt. Zimt

Zubereitung

Bananen mit Pürierstab zermusen, Joghurt zugeben, mit Milch aufgießen und cremiges Vanilleeis nach Geschmack zugeben. Alles mit Pürierstab vermischen, evt. eine Prise Zimt dazu.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

03.03.05 Mabaker

Bananen Nutella Milch M

Zutaten für 2 Portionen

½ Liter Milch

1 Banane(n)

1 EL Nutella

1 Pck. Vanillezucker

Zubereitung

Die Banane schälen, in Stücke brechen und in einen Rührbecher geben; das Nutella und ein wenig Milch dazuschütten und alles gut mit dem Handmixer mixen.

Anschließend den Vanillezucker und die restliche Milch dazugeben und noch mal kräftig durchmixen.

In hohen Gläsern gut gekühlt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

19.06.03 cubanita

Bananen Sahne Schokolikör Torte M

Zutaten für 1 Portionen

4 Banane(n)

2 Becher Schlagsahne

100 g Zucker

500 ml Likör (Schokolikör)

1 Tortenboden (fertigen 3er Biskuitboden)

Kakaopulver

2 Pck. Sahnesteif

Zubereitung

Sahne mit Sahnesteif schlagen, dann nach und nach Kakaopulver dazugeben und weiter rühren. Einen guten Schuss Schokolikör dazugeben und ebenfalls gut verrühren.

Den untersten Biskuitboden mit Likör beträufeln. Bananen in Scheiben schneiden und auf den feuchten Boden legen. Über die Bananen eine Schicht von der Sahnecreme verteilen. Nun den mittleren Boden des Biskuits drauflegen und wieder mit Likör beträufeln, Bananenscheiben drauf und Sahnecreme. Den obersten Boden drauflegen und nun nur noch eine Schicht Sahnecreme obendrauf und an den Seitenrändern gleichmäßig verteilen. Mit Kakaopulver leicht bestreuen.

Vor dem Servieren mindestens 2 Stunden im Kühlschrank kaltstellen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

16.03.05 kati28051984

Bananen Zitronen Likör

Zutaten für 20 Portionen

1 kg Banane(n)

20 ml Zitronensaft, frisch gepresster

500 g Zucker

1 Liter Wasser

1 Liter Schnaps, (Korn)

Zubereitung

Die Bananen in Scheiben schneiden und in ein hohes Gefäß geben. Aus dem Zitronensaft und dem Zucker einen Sirup herstellen (erhitzen und rühren bis es dickflüssig wird). Den Sirup erkalten lassen, dann über die Bananen geben, mit Alkohol aufgießen und eine Woche an einem warmen Ort stehen lassen (täglich schütteln). Danach abschmecken und mit Wasser verdünnen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

28.04.04 lucky_letters

Bananenmilch M

Zutaten für 3 Portionen

2 Banane(n)

1 Liter Milch

Zitronensaft

Honig

evt. Bananenlikör

Zubereitung

Bananen schälen und zusammen mit Milch in einen Mixer geben und rühren, dann ein wenig Zitronensaft, am besten frischgepresster Zitronensaft, zugeben. Mit Honig süßen. Man kann nun entweder das Getränk zusätzlich mit Zimt oder mit Bananenlikör verfeinern.

Ab in den Kühlschrank zum kalt stellen. Man kann auch noch vor dem servieren Eis zugeben.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

04.09.03 s-huebner

Bananenmilch ohne Alkohol M

Zutaten für 4 Portionen

3 Banane(n)

1 Pck. Vanillezucker

1 Liter Milch

Zubereitung

Die Bananen schälen und dann mit dem Mixer oder Pürierstab zerkleinern. Die Bananenmasse mit dem Vanillezucker vermengen und anschließend die Milch dazugeben. Es eignen sich besonders die Bananen, die schon etwas weicher sind!!!

Zubereitungszeit: ca. 7 Minuten

19.11.03 VW-Maus22

Bananenmilchshake 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

750 ml Milch

3 Banane(n)

30 ml Eierlikör

30 ml Bananenlikör

1 Ei

1 Pkt. Vanillezucker

2 Kugeln Eis (Vanilleeis)

Zubereitung

Die Bananen, den Vanillezucker, das Eis, das Ei und die Liköre in den Mixer geben und gerade so viel Milch zugeben, dass alles knapp bedeckt ist. Gründlich durchmischen und erst zum Schluss die restliche Milch zugeben. Sonst wird's zu schaumig. Kaltstellen und genießen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
06.05.02 hoschmid

Bananenmilkshake mit Apfel und Erdbeere M

Zutaten für 4 Portionen

2 Banane(n)
2 Äpfel
2 Erdbeeren

500 ml Milch

Zubereitung

Die Bananen schälen und in den Mixer, dazu 2 geschälte und zerkleinerte Äpfel und 2 Erdbeeren geben. 500 ml Milch dazu und gut mixen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
22.02.05 patsywk

Bananenshake M

Zutaten für 1 Portionen

½ Milch (Vollmilch)
1 große Banane(n)

Zubereitung

Die Banane in einen Mixer reinstecken und nur die Milch drübergießen und so lange mixen, bis sich die Banane auflöst und die Milch dickflüssig wird. Wenn der Geschmack zu extrem nach Banane schmeckt, einfach noch ein wenig Milch dazugießen, oder wenn es zu wenig Banane ist, einfach noch etwas Banane dazu geben.

Ist schnell gemacht, lecker und macht sogar satt.

Zubereitungszeit: ca. 7 Minuten
17.05.02 Agnieszka

Bananentrinkjoghurt mit Nüssen M

Zutaten für 4 Portionen

2 Banane(n)

1 Becher Natur-Joghurt (500 g)

2 EL Honig

Haselnüsse, Mandeln oder Kokosraspel, gemahlen

Milch

Zubereitung

Alle Zutaten (gekühlt) in den Mixer geben und gut durchmischen, dann in Gläser füllen.

Wer es etwas süßer mag, nimmt einfach mehr Honig.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

01.03.05 dee101

Blaubeersmoothie M

Zutaten für 2 Portionen

½ Glas Heidelbeeren (Blaubeeren)

1 Banane(n)

Soja - Milch oder milder Joghurt

Honig

Zubereitung

Blaubeeren, Banane und Milch bzw. Joghurt im Mixer verrühren. Evtl. mit Honig süßen.

Tipp: Man kann die Blaubeeren durch anderes Beerenobst, z. B: schwarze Johannisbeeren, Erdbeeren oder Himbeeren ersetzen. Die Banane kann durch eine Birne ersetzt werden.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

10.09.04 Amina01

Diät Bananenmilch Light M

Bananenshake Light

Zutaten für 3 Portionen

1 Banane(n)
n. B. Wasser
1 Spritzer Süßstoff

evt. Sahne

evt. Zitronensaft

Zubereitung

Banane schälen, in eine Schüssel legen und wenig Wasser hinzufügen, dann pürieren. Jetzt nach Wunsch Wasser hinzufügen (je nachdem, für wie viele Personen der Drink sein soll, und wie dick- bzw. dünnflüssig man es mag). Flüssigen Süßstoff nach Geschmack hinzufügen. Wenn man es nicht ganz so kalorienarm möchte, kann auch noch ein (oder mehrere) Spritzer Sahne dran. Ein Schuss Zitronensaft kann noch etwas Pepp geben.

Ein großes Glas zu 1/4 mit den Crushed Ice füllen, Getränk einfüllen.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

21.02.05 Duswil

Eiskakao M

Zutaten für 1 Portionen

1 Kugel/n Eis, Vanille

½ Tasse/n Milch

½ Banane(n)

1 Prise Kakaopulver

1 Prise Zimt

Zubereitung

Die Banane in Stückchen schneiden und mit den anderen Zutaten in ein hohes Gefäß geben. Mit dem Mixer verquirlen.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

16.11.04 ploepri

Erdbeer Bananen Drink M

Zutaten für 4 Portionen

3 Banane(n)

400 g Erdbeeren

1 Pck. Vanillezucker

Milch, frische (1,5% Fett)

Zubereitung

Bananen schälen und klein schneiden. Erdbeeren waschen, die Stiele entfernen. Das Obst mit Vanillinzucker und Milch in einen Mixer geben und kräftig pürieren. Auf Gläser verteilen. Tipp: eine Scheibe Banane zur Dekoration oben drauf legen.

Brennwert p. P.: 215

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

09.12.02 mausels_kleine_schwester

Erdbeerjoghurt Cocktail M

Zutaten für 4 Portionen

400 g Joghurt (Magerjoghurt)

200 g Erdbeeren, (frisch oder TK)

½ reife Banane(n)

2 EL Zitronensaft

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Behälter geben und mixen, bis eine gleichmäßige, cremige Masse entsteht.

Geschmack: süß/sauer

Farbe: rosa

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

24.01.05 Whooly

Erdbeershake ohne Milch

Zutaten für 2 Portionen

200 g Erdbeeren

1 Banane(n)

2 Orange(n) (alternativ Orangensaft)

1 Prise Zimt

n. B. Honig

evt. Eis, Würfel

evt. Haferflocken

Zubereitung

Erdbeeren waschen und zusammen mit der Banane pürieren. Orangen auspressen und mit dem Püree vermischen. Jetzt noch nach Geschmack Honig, Zimt und etc. ein paar Eiswürfel dazu. Frühstücksmuffel geben einfach noch eine handvoll Haferflocken dazu, dann sättigt der Shake auch gut.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
02.02.05 Morgaine27

Erdbeerstar

Zutaten für 1 Portionen

1 kleine Banane(n)
1 Kiwi
100 g Erdbeeren
150 ml Apfelsaft, naturtrüber

Zubereitung

Alles ab in den Mixer und so lange zerkleinern, bis keine Stückchen mehr da sind. Am besten kalt genießen!
Ist auch mit Erdbeeren aus der Tiefkühltruhe sehr lecker.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
22.07.03 cheld

Fruchtcocktail

Zutaten für 4 Portionen

2 Scheibe/n Ananas
1 Kiwi
5 Erdbeeren
1 Banane(n)
½ Liter Mineralwasser

Zubereitung

Als erstes müssen Sie die Ananas, die Kiwi, die Erdbeeren und die Banane in kleine Stückchen schneiden. Danach alles in einen Mixer geben, und alles gut vermischen. Jetzt noch das Mineralwasser dazugeben, und nach Bedarf etwas süßen.

Nun noch in die Gläser gießen und mit einem Stückchen Ananas verzieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

27.08.03 Raphael1993

fruchtig lieblicher Longdrink M

Batida Rio

Zutaten für 1 Portionen

2 cl Cachaca

1 cl Rum, weiß

1 cl Bananenlikör

6 cl Ananassaft

1 cl Sahne

1 cl Cream of Coconut

½ Banane(n), geschält, in Scheiben

¼ Scheibe/n Ananas, für die Dekoration

Eis (Crushed Ice)

Zubereitung

Die Zutaten mit einer Barschaufel Crushed Ice im Blender schaumig schlagen, in ein Longdrinkglas gießen und die Ananasscheibe auf den Glasrand stecken.

Zubereitungszeit: ca. 2 Minuten

08.04.03 Ronomu

Frühstücks Vitamin Cocktail

Good Morning Sunshine

Zutaten für 2 Portionen

2 handvoll Erdbeeren

2 Orange(n)

1 Pfirsiche

1 Banane(n)

Zubereitung

Die Erdbeeren waschen und putzen und halbieren oder vierteln. Pfirsich waschen, entkernen und in kleine Stückchen schneiden. Orangen auspressen, vom Saft etwas zurückbehalten, den Rest in Cocktailgläser oder Weingläser füllen.

Erdbeeren zusammen mit der Banane, dem Pfirsich und dem restlichen Orangensaft in den Mixer geben oder mit dem Zauberstab pürieren. Alles zu dem Orangensaft in die Gläser geben, nicht umrühren, weil es ver-

schiedene farbliche Schichten im Glas ergibt. Nach Lust dekorieren und erst kurz vor dem Trinken umrühren.

Variante: Geht auch mit einem kleingeschnittenen Apfel (Cox Orange) anstelle des Pfirsichs.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
10.03.05 Clarisza

Kiwi Bowle

Zutaten für 12 Portionen
300 ml Blue Curaçao
200 ml Rum, weißer
2 Liter Maracujasaft
10 Kiwi
6 Banane(n)

Zubereitung

Curacao, Rum und Maracujasaft mischen. Die Kiwis schälen, in Scheiben schneiden und dazugeben. Ca 2 Stunden kühl stellen. Erst kurz vor dem Servieren Bananenscheiben dazugeben. Vorsichtig umrühren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
21.06.02 Meret

Mango Bananen Shake M

Zutaten für 2 Portionen
1 Banane(n)
250 g Mango(s), nur Fruchtfleisch
150 g Joghurt (aus Magermilch)
250 ml Milch
1 TL Zimt, gemahlener
½ TL Ingwer, gemahlener
100 ml Schlagsahne

Zubereitung

Banane, Mangofruchtfleisch, Magerjoghurt, Milch, Zimt und Ingwer mit dem Schneidestab fein pürieren. In gekühlte Gläser füllen. Die Schlagsahne halb steif schlagen über die Gläser verteilen und mit etwas Zimt bestreuen.

Brennwert p. P.: 370

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

19.04.05 Bärchenknutscher

Milchmix M

Zutaten für 2 Portionen

300 g Banane(n)

1 TL Zitronensaft

500 ml Milch, fettarme

Zubereitung

Bananen zerdrücken oder pürieren, Zitronensaft zugeben und mit Milch mixen.

Tipp:

Statt Bananen kann man auch anderes Obst, z. B. Erdbeeren oder Kirschen, verwenden. Wenn nötig, mit Honig süßen.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

07.05.02 Kerdi

Milchshake mit Vanillezucker M

Leckerer Erfrischungsgetränk

Zutaten für 1 Portionen

1 Liter Milch

2 Banane(n)

1 Pck. Vanillinzucker

1 EL Zitronensaft

Zubereitung

Zuerst die Bananen schälen und in kleinere Stückchen schneiden. Dann die Milch und die Bananenstücke in den Mixer geben. Anschließend den Vanillinzucker und die Zitrone dazu geben (Menge nach Geschmack). Noch

einmal kräftig durchmischen, bis die Bananenstücke völlig zerkleinert sind. Fertig ist der Milchshake, den man am besten kalt serviert.

Man kann selbstverständlich auch andere Früchte, zum Beispiel Erdbeeren nehmen.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
19.01.05 Schmidtskatze

Möhren Drink M

Zutaten für 8 Portionen

4 Banane(n), gut gereift
5 EL Zitronensaft
750 ml Saft (Karottensaft)
375 ml Apfelsaft, naturtrüb
5 EL Honig, flüssig

500 ml Kefir

evt. Möhre(n) (dünne Bundmöhren) und Apfelspalten zum Garnieren

Zubereitung

Bananen schälen, in Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln und pürieren. Karottensaft, Apfelsaft, Honig und Kefir zu den Bananen geben. Alles gut miteinander verrühren. Evtl. nochmals mit Zitronensaft und Honig abschmecken. Ca. 1 Stunde kalt stellen. Möhren schälen, dabei etwas Grün stehen lassen und waschen. Drink auf 8 Gläser verteilen und mit Möhren und Apfelspalten garnieren.

Brennwert p. P.: 160

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
11.06.02 Elli K.

Mokkaeis-Shake M

Zutaten für 4 Portionen

500 ml Milch, teilentrahmte

1 Banane(n), reife

4 Kugel/n Eis, Mokka

1 Prise Kakaopulver

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Behälter geben und mixen bis eine gleichmäßige, cremige Masse entsteht.

Geschmack: süß

Farbe: Mokka

Zubereitungszeit: ca. 6 Minuten

24.01.05 Whooly

Obstdrink

Sehr fuchtig

Zutaten für 1 Portionen

2 Pfirsiche

1 Banane(n)

250 ml Orangensaft

1 Dose Mandarine(n)

Zubereitung

Alles zusammen in den Mixer geben und auf höchster Stufe ca. 30-45 Sekunden mixen.

Zubereitungszeit: ca. 2 Minuten

03.06.05 NicoSchröder

Pina Bavaro M

lecker Cocktail

Zutaten für 2 Portionen

1 Banane(n)

½ Becher Sahne

2 cl Grenadine

1 Scheibe/n Ananas

4 cl Rum

4 cl Kokosmilch

Zubereitung

Alles zusammen durch den Mixer jagen und prost.

Zubereitungszeit: ca. 3 Minuten

19.03.04 Karaburun

Pistazien Shake M

Pistache

Zutaten für 4 Portionen

500 ml Milch, teilentrahmte

- 1 Banane(n), reife
- 4 Kugel/n Eis, Pistazieneis mit Pistazienstückchen oder:
- 4 Kugel/n Eis, Vanille
- 1 handvoll Pistazien

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Behälter geben und mixen bis eine gleichmäßige, cremige Masse entsteht.

Geschmack: süß

Farbe: blass grün

Zubereitungszeit: ca. 6 Minuten

24.01.05 Whooly

Power Drink für Groß und Klein

Konzentrationshelfer

Zutaten für 4 Portionen

0.33 Liter Traubensaft

1 TL Honig (Wald-Honig)

1 TL Öl, z. B. Färber Distelöl

1 Banane(n)

Zubereitung

Zuerst die Banane in kleine Stücke schneiden, dann alle anderen Zutaten in den Mixer geben. Und dann 2-3 Minuten schaumig rühren. Dieses Getränk kann man besonders gut mit Eiswürfeln servieren. Bitte Getränk sofort verzehren, da sonst erstens die wichtigen Vitamine verloren gehen und zweitens die Banane ändert ihre Farbe, dies hat dann meistens einen Einfluss auf den Geschmack.

Dieses Getränk ist gut für Menschen, die vor bestimmten Arbeiten aufgeregt sind und so keinen klaren Gedanken behalten (Konzentrationschwierigkeiten) - dieses Getränk wirkt wie ein Konzentrationshelfer.

Zubereitungszeit: ca. 7 Minuten
18.05.04 Lämchen

Power Shake M

Zutaten für 4 Portionen
400 g Erdbeeren, frisch
1 Banane(n)
1 Apfel, geschält
Zitronensaft
4 TL Honig

1 Becher Joghurt, Vollmilch

½ Liter Milch

Zubereitung

Alles in den Mixer und mixen lassen bis ein leckerer, cremiger Shake
OHNE Zucker (!!!) daraus wird.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
22.04.01 Miari

Powerdrink M

Zutaten für 4 Portionen
2 Banane(n)
2 Pfirsiche
2 Nektarine(n)

300 ml Milch

2 EL Zucker (Traubenzucker)
125 g Erdbeeren

Zubereitung

Im Mixer alle Zutaten mixen. In Gläser füllen und kalt stellen. Kalt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
25.11.03 Der_Chefkoch

Quark Shake M

Zutaten für 4 Portionen

400 ml Milch, teilentrahmte

200 g Quark, halbfett

1 Banane(n)

2 Orange(n)

einige Eis - Würfel

Zubereitung

Orangen pressen. Die anderen Zutaten dazugeben. Das Ganze mixen bis eine gleichmäßige Masse entsteht.

Geschmack: süß

Farbe: orange

Zubereitungszeit: ca. 12 Minuten

24.01.05 Whooly

Rumbanane

Zutaten für 8 Portionen

8 Banane(n)

4 EL Zucker, braun

4 Tasse/n Rum, weiß

8 EL Zitronensaft

n. B. Vanillezucker

Mineralwasser, zum Auffüllen

Zubereitung

Die Bananen im Mixer zerkleinern. Zucker, Rum, Zitrone und Vanille dazugeben. Die Mischung in Gläser verteilen und mit Sodawasser auffüllen.

Zubereitungszeit: ca. 4 Minuten

02.07.03 Ronomu

Sangria

Zutaten für 10 Portionen

2 Flaschen Wein, rot spanischer (Rioja)

800 ml Limonade (Fanta)
3 Orange(n), ungehandelt, in dünnen Scheiben
2 Limone(n), ungehandelt, in dünnen Scheiben
2 Banane(n) in dünnen Scheiben
1 Dose/n Ananas in Stücken

Zubereitung

Früchte in ein Bowlengefäß schichten. Mit Wein und Fanta aufgießen. Gut gekühlt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
16.10.02 AnnaConda

Schlemmermilch M

Zutaten für 4 Portionen
3 Banane(n)
3 EL Sirup (Schokosirup)
1 Msp. Muskat, gemahlen

0.7 Liter Milch

2 EL Schokolade (Borkenschokolade)

Zubereitung

Die Bananen schälen und in kleine Stücke zerteilen. Im Mixer zusammen mit dem Schokosirup und der Milch schaumig pürieren. Die gemahlene Muskatnuss unter die Masse rühren. Die Creme in Gläsern anrichten und zum Abschluss die Borkenschokolade über die Bananenmilch streuen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
13.03.04 ditte12

Schoko Bananen Shake M

Zutaten für 3 Portionen

500 ml Milch

Kakaopulver nach Belieben
2 kleine Banane(n)
Honig nach Belieben
Haferflocken

Zubereitung

Alles zusammen in einen hohen Mixbecher geben und pürieren. Macht pappsatt, ist superschnell fertig und ersetzt schnell mal das Abend- oder Mittagessen bzw. Frühstück, wenn man außerdem noch nach dem Pürieren noch Haferflocken zugibt. Wer mag, kann einen Teil der Milch auch durch Vanilleeis ersetzen.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
09.03.02 Küchenfee

Tee Bowle

Zutaten für 10 Portionen

- 1 Pck. Erdbeeren, frisch oder TK
- 2 Banane(n)
- 1 Flasche Sekt
- 1 Liter Orangensaft
- 3 TL Tee, schwarz
- 1 Liter Wasser
- Nelken
- etwas Zucker (brauner Kandiszucker)
- 1 Vanilleschote(n)

Zubereitung

1 Liter schwarzen Tee zubereiten (ein paar Nelken mit zum Tee geben, nur für den Geschmack, nicht darin lassen), den Kandiszucker darin auflösen und kalt werden lassen. Orangensaft, Tee und Sekt in eine große Schüssel gießen, die Vanilleschote aufschneiden und reingeben. Zuletzt Bananen und Erdbeeren klein schneiden (Bananen in Scheiben) und dazugeben. Am besten erst 4-5 Stunden durchziehen lassen.

Tipp: Da nicht viel Alkohol enthalten ist, ist diese Bowle super geeignet für Leute, die noch fahren müssen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
04.04.05 jannegirl

Fondue

Fonduesoßen Mayo M

(Knoblauchsoße, Currysauce, Cocktailsoße) alles aus einer Basis

Zutaten für 6 Portionen

3 Gläser Mayonnaise, große

2 Becher Natur-Joghurt

1 Banane(n)

1 Knolle/n Knoblauch

Curry

Zucker

Salz

Tomatenketchup

1 EL Cognac

Zubereitung

Basis für jede Soße:

1 Glas Mayonnaise,

1 Becher Joghurt

Currysoße:

Basiszutaten verrühren, viel Curry (bis eine schöne Farbe erreicht ist), etwas Zucker, etwa 1 Stunde vor dem Servieren eine Banane durch ein Sieb streichen und zufügen.

Cocktailsoße:

Basiszutaten verrühren, Ketchup (bis eine schöne Farbe erreicht ist), ca. 1 TL Salz, etwas Zucker, Cognac zufügen.

Knoblauchsoße:

Basiszutaten verrühren, 1 ganze Knoblauchknolle reinpressen, ca. 1 TL Salz hinzufügen

Am besten am Abend vorher zubereiten, damit alles gut durchziehen kann.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

29.02.04 Sunnygoe

Obstfondue M

Zutaten für 4 Portionen

250 g Schokoladensauce

175 g Dickmilch

500 g Obst, frisches nach Wahl

6 Becher Joghurt, (je 200 g)

1 Banane(n)

200 g Erdbeeren

1 Zitrone(n) (Saft davon)

Zubereitung

Für das Fondue:

Das frische Obst klein schneiden und die Obststückchen dann auf Holzspieße stecken. Die Schokoladensauce mit der Dickmilch glatt rühren.

Für den Dipp:

Die Erdbeeren pürieren und mit 2 Becher Joghurt verrühren. Das gleiche mit der Banane machen, aber mit etwas Zitronensaft mischen. Nun noch den restlichen Zitronensaft ebenfalls mit 2 Becher Joghurt verrühren. So - nun hast Du für dein Fondue 3 Dip. Erdbeere, Banane und Zitrone. Einfach einen Spieß mit Obst durch die Schokosauce ziehen und nach Geschmack noch etwas vom Dipp dazu.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

23.10.03 Sissimuc

Schokoladen Fondue M

Zutaten für 4 Portionen

1 Tafeln Schokolade, dunkle

1 Tafeln Schokolade, helle- oder Nussschokolade

1.5 dl Rahm

Brot, altbackenes , gewürfelt

Banane(n), in nicht zu dünne Scheiben geschnitten

Apfel

Ananas, in Stücke geschnitten

Kuchen - Reste, gewürfelt

Früchte oder Reste (der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt)

Zubereitung

Den Rahm der Einfachheit halber auf dem Herd erhitzen(nicht kochen!). Die in kleine Stücke gebrochene Schokolade ins Caquelon geben. Anstelle des Spirituskochers eine Kerze unter das Pfännchen stellen. (Mit dem Spi-

rituskocher würde die Masse zu schnell einkochen und anbrennen). Über der Kerzenflamme die Schokolade zum Schmelzen bringen und langsam, unter ständigem Rühren den erhitzten Rahm dazugießen, bis das Ganze zu einer dicken, heißen Schokoladensauce geworden ist.

Wie bei einem Käsefondue werden die Leckerbissen auf eine Fonduegabel gespießt und in die Schokolade getunkt.

Wenn das Fondue nur für Erwachsene bestimmt ist, kann dem Rahm etwas Cognac, Maraschino usw. beigegeben werden.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

16.06.01 Béatrice

Schokoladenfondue M

... schwarz oder weiß

Zutaten für 4 Portionen

Früchte:

- 1 Banane(n)
- 200 g Ananas
- 1 Orange(n)
- 1 kleine Melone(n)
- 2 Feigen

schwarz:

100 ml Sahne

200 g Schokolade (Vollmilch)

200 g Schokolade (Zartbitter)

100 ml Orangensaft

1 TL Orange(n), die Schale davon, gerieben

1 Pkt. Vanillezucker

Schuss Rum, braun

weiß:

200 ml Sahne

400 g Schokolade, weiß

1 Pkt. Vanillezucker

Prise Zimt

Schuss Rum, weiß

Die Sahne im Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, die Schokolade klein hacken oder raspeln und in der Sahne auflösen. Orangenschale, Orangensaft, Vanillezucker, Puderzucker, und Rum dazugeben.

Bei weißer Schokolade ist die Zubereitung gleich, nur die Zutaten variieren leicht. Statt Orangensaft werden 100 ml Sahne mehr zugegeben. Vanillezucker, Zimt und weißer Rum geben ein besonderes köstliches Aroma! Der Fondue-Topf sollte nicht zu stark erhitzt werden, da die Schokolade sonst gerinnt.

Früchte in mundgerechte Stücke schneiden und im Topf durch die Schokolade ziehen.

Zubereitungszeit: ca. 15 min
: 10.03.05

Frühstück

Bananenjoghurt M

Zutaten für 1 Portionen

1 Becher Natur-Joghurt

1 Banane(n)

1 TL Honig

Zubereitung

Joghurt mit dem Honig verrühren und die Banane in mundgerechten Stücken unterrühren. Als Variation können natürlich noch weitere Früchte oder auch Haferflocken beigefügt werden, je nach Geschmack, Lust und Laune.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
14.08.02 bike_79

Bananenmüsli

Zutaten für 1 Portionen

2 handvoll Haferflocken

1 große Banane(n)

½ handvoll Rosinen

½ handvoll Kokosraspel

Zubereitung

Banane in Scheiben schneiden und zerdrücken. Alle anderen Zutaten hinzufügen und vermengen. Ein perfekter Start in den Tag!

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
23.02.05 nala87

Birchermüsli M

Zutaten für 4 Portionen
4 EL Haferflocken
2 EL Sultaninen und Rosinen

100 ml Milch

700 g Joghurt (Natur oder Frucht)

½ Zitrone(n), den Saft davon
2 EL Zucker, evt.
4 große Äpfel
1 Banane(n)
300 g Beeren oder andere Früchte

100 ml Sahne

Zubereitung

In einer großen Schüssel Haferflocken, Sultaninen/Rosinen und Milch mischen und mindestens eine halbe Stunde stehen lassen, damit die Zutaten weich werden.

Joghurt, Zitronensaft und Zucker zur Haferflockenmischung hinzugeben. Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Früchte an der Bircher-Raffel direkt ins Müsli reiben. Die Schale, die übrig bleibt, kann man wegwerfen.

Banane schälen und in Scheibchen schneiden. Beeren oder Früchte, wenn nötig, rüsten und in kleine Stückchen schneiden. Alle Früchte ins Müesli geben und sorgfältig untermischen. Den Rahm steif schlagen und unterziehen.

Tipp: Es kann anstelle der Haferflocken auch gewöhnliche Cornflakes oder anderes gekauftes Müsli hinzugefügt werden.

Brennwert p. P.: 400

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
24.05.05 mrohler1

Buttermilch Bananen Müsli M

Zutaten für 2 Portionen

500 ml Buttermilch

- 1 Banane(n)
- 50 g Haferflocken
- 50 g Cornflakes
- 50 g Dinkelflocken
- 50 g Rosinen
- 2 EL Speisekleie
- 1 EL Leinsamen
- 2 EL Honig
- 1 TL Zimt

Zubereitung

Die Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit der Buttermilch, Zimt und dem Honig mischen. Hafer- und Dinkelflocken, Cornflakes, Rosinen, Leinsamen und Speisekleie gut vermischen und auf 2 Teller oder Müslischüsseln aufteilen, mit der Bananenbuttermilch übergießen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
18.02.01 Lenchen

Fit in den Tag Starter Müsli M

FETTARM

Zutaten für 2 Portionen

250 ml Joghurt, Magerjoghurt (0,1%)

- 1 Apfel, gerieben
- 1 Banane(n)
- 100 ml Mineralwasser
viel Süßstoff (je nach Geschmack)
- 5 EL Haferflocken, fein
- 1 Zitrone(n), den Saft

Zubereitung

Alle Zutaten miteinander vermischen! Schmeckt superlecker und ist wirklich der perfekte Start in den Tag.

Brennwert p. P.: 250

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
25.10.03 Caes

Frischkornbrei mit Obst der Jahreszeit M

Getreide - Frühstücksbrei

Zutaten für 1 Portionen

30 g Körner (Getreide, z.B. Weizen Hafer; Gerste)

3 EL Wasser, oder mehr

½ Apfel

½ Banane(n)

2 TL Nüsse, gehackt

100 g Joghurt, 3,5% Fett

Zubereitung

5-10 Stunden vor dem Verzehr das Getreide grob mahlen (schroten). Mit Wasser mischen und im Kühlschrank quellen lassen. Kurz vor dem Verzehr den Apfel raspeln und die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Die gehackten Nüsse und den Joghurt zugeben. Alle Zutaten vermengen und mit dem Getreide mischen.

TIPP:

Der Apfel sollte nach Möglichkeit immer verwendet werden. Zusätzliches Obst kann nach Jahreszeit wechseln. Anstelle der Banane können z.B. eine Mandarine, 100 g Erdbeeren oder ein Pfirsich gewählt werden. Stehen nicht genügend süße Früchte zur Verfügung, kann mit Rosinen und anderen ungeschwefelten Trockenfrüchten gesüßt werden.

Brennwert p. P.: 317

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

14.05.02 ScholzWohlers

Also, dass der Frischkornbrei im Kühlschrank quellen soll ist absoluter Unsinn. Dieser Hinweis stammt wohl von jemandem, der an Bakterienfurcht leidet.

Bei Zimmertemperatur entwickeln sich ja gerade die erwünschten enzymatischen Prozesse. Im Kühlschrank nicht.

Wenn man Sauerteig herstellen will, braucht der Getreideansatz ja auch gleichmäßige Wärme, sonst entsteht keine Gärung. Einen Sauerteig im Kühlschrank herzustellen funktioniert nicht. Und so ist es auch mit dem angesetzten Schrot für den Frischkornbrei. Im Prinzip handelt es sich dabei um eine Vorstufe von Sauerteig.

Also: Bei Zimmertemperatur quellen lassen! 28.08.2003 15:39

Fruchtiges Frühstück M

Zutaten für 1 Portionen

- 1 Apfel
- ½ Banane(n)
- ½ Orange(n)
- 3 Datteln
- 2 Walnüsse

3 Sahne

- 1 TL Sirup (Ahornsirup)
- 4 Scheibe/n Brot (Wasa Mjölknäckebröd)

Joghurt

Zubereitung

Basis ist der grob geraffelte Apfel, der mit dem Joghurt und den kleingeschnittenen Früchten vermischt wird. Zucker braucht man wegen der Banane und der Feigen nicht, ich mische sogar noch ziemlich Zitronensaft unter den Apfel, dann schmeckt alles noch fruchtiger.

Super schmecken auch Granatapfelkerne drunter und natürlich jede andere frische Obst- und Nussorte. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Sahne schlag ich in meiner Kaffeetasse mit dem Milchaufschäumer und streich dann das ganze vermischt mit dem Ahornsirup als Krönung auf die Obstmischung.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

23.05.03 Fortune

Frühstück Guatemala M

Gebratene Bananen, Fricoles refritos, Guacamole

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Banane(n)

1 EL Butter

250 g Bohnen, schwarze, eingeweicht, gekocht

- 2 EL Olivenöl

Chilipulver

Salz

- 2 Avocado(s), reife

- 1 Schalotte(n)

Chilischote(n)

Salz

Koriandergrün

¼ Becher Schlagsahne

1 Fladenbrot, oder Tortilla Chips

Zubereitung

Die schwarzen Bohnen in einer Pfanne in Olivenöl bei kleiner Hitze längere Zeit braten, bis ein großer Teil der Flüssigkeit verdampft ist. Die Bohnen sollen zu einem Püree zerfallen, mit Chili und Salz würzen.

Avocados in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken, sehr klein gewürfelte Schalotte, Chili und Salz untermischen, mit Korianderblättern bestreuen. Die Sahne schlagen und unter die Avocados heben.

Bananen schräg in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne in Butter braten.

Alles auf großen Tellern anrichten, mit Tortilla Chips oder Fladenbrot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

08.11.04 TexMexHex

Frühstücks Vitamin Cocktail

Good Morning Sunshine

Zutaten für 2 Portionen

2 handvoll Erdbeeren

2 Orange(n)

1 Pfirsiche

1 Banane(n)

Zubereitung

Die Erdbeeren waschen und putzen und halbieren oder vierteln. Pfirsich waschen, entkernen und in kleine Stückchen schneiden. Orangen auspressen, vom Saft etwas zurückbehalten, den Rest in Cocktailgläser oder Weingläser füllen.

Erdbeeren zusammen mit der Banane, dem Pfirsich und dem restlichen Orangensaft in den Mixer geben oder mit dem Zauberstab pürieren. Alles zu dem Orangensaft in die Gläser geben, nicht umrühren, weil es verschiedene farbliche Schichten im Glas ergibt. Nach Lust dekorieren und erst kurz vor dem Trinken umrühren.

Variante: Geht auch mit einem kleingeschnittenen Apfel (Cox Orange) anstelle des Pfirsichs.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

10.03.05 Clarisza

Guten Morgen Saft

Zutaten für 4 Portionen

½ g Ananas, frische, geschält, Strunk entfernt

375 ml Orangensaft, frisch gepresster

1 große Birne(n), klein geschnitten

1 Banane(n), klein geschnitten

40 g Papaya, klein geschnitten

Zubereitung

Ananasfruchtfleisch klein schneiden und in einen Mixer geben. Orangensaft, Birne, Banane und Papaya zufügen und alles glatt pürieren. Sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

04.06.04 Hackenwaermer

Himmlisches Frühstück M

Vollkorn mit Bananen Schoko Pampe

Zutaten für 2 Portionen

2 Scheibe/n Brot (Vollkorn)

125 g Quark (Magerquark)

2 kleine Banane(n)

1 EL Nutella

Zubereitung

Die Bananen mit einem Teelöffel ausschaben, dann gibt es recht gutes Mus, und in eine Schüssel füllen. Den Quark mit Nutella gut verrühren und dann alles zusammenmanschen und auf den Brotscheiben verteilen. Diese am besten mit Messer und Gabel essen.

Tipp: Schmeckt auch auf getoasteten Waffeln oder Weißbrot genial und zerläuft schön.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

29.01.05 kika21

Müsliriegel 2 Eiweiß

Zutaten für 15 Portionen

- 300 g Getreide - Flocken (5-Korn-Flocken)
- 150 g Haselnüsse, gehackte
- 50 g Leinsamen, geschrotet
- 170 g Honig (flüssiger Blütenhonig)
- 1 Orange(n), unbehandelte
- 1 Zitrone(n), unbehandelte
- 1 Banane(n), feste
- 1 Apfel

2 Eiweiß

Zubereitung

Getreide, Haselnüsse und Leinsamen in einer Pfanne ohne Fett anrösten. In eine Schüssel geben und auskühlen lassen.

Die Zitronen- und Orangenschale abreiben. Den Saft ausdrücken. Die Banane klein schneiden und den Apfel reiben.

Zirruschalen, Saft und Früchte mit dem Korn vermischen. Die Eiklar abklopfen und unter die Mischung rühren.

Die Masse auf ein Backtrennpapier streichen. Mit einem zweiten Papier bedecken und 1,5cm dick ausrollen. In kleine Riegel vorschneiden - aber nicht ganz durchtrennen.

Zuerst bei 160° 20 Minuten, dann bei 250° weitere 8 Minuten backen. Im leicht geöffneten Rohr lassen, bis die Riegel etwas ausgekühlt sind. Lauwarm in Stücke schneiden.

Wer will, überzieht die Müsliriegel noch mit Schokoglasur. Ich sag nur: LECKER, wie die Originalen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

10.07.04 nimuee

Quick Frühstück

Zutaten für 2 Portionen

- 4 EL Haferflocken
- 1 TL Butter oder Margarine
- Zucker
- 1 Banane(n)
- 2 Äpfel
- 1 Birne(n)

Zubereitung

Die Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Haferflocken in der Pfanne kurz rösten, den Zucker dazugeben. Es muss alles schön knusprig sein.

Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Die Äpfel entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Die Birne schälen und in kleine Stücke schneiden. Das Obst mit den Haferflocken in eine Schüssel geben, mischen und mit Milch servieren!

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
20.03.04 ditte12

Sattmacher Frühstück M

warmer Getreidebrei mit Obst

Zutaten für Portionen

2 EL Getreide, grob geschrotet (z.B. Hafer, Dinkel)

200 ml Wasser

1 Msp. Zimt

½ Banane(n)

1 Nektarine(n)

1 EL Ahornsirup

50 ml Milch oder Sahne

Zubereitung

Getreide im Topf auf höchster Stufe kurz bräunen. Mit dem Wasser ablöschen, einmal aufkochen und auf der ausgeschalteten Herdplatte in ca. 10 Minuten ausquellen lassen.

Inzwischen das Obst klein schneiden. Brei mit dem Zimt und dem Ahornsirup verrühren. Obst in eine Schüssel geben, Getreidebrei darüber gießen und mit der Milch oder Sahne krönen.

Schmeckt auch lecker mit Backobst und Birnendicksaft.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
21.03.05 Cwalana

Kochbananen

Bananenpfannkuchen, scharf 3 Ei M

Cessbaar

Zutaten für 5 Portionen

2 Banane(n), gut ausgereifte Plantain (Kochbananen) oder notfalls 4 normale Bananen
2 Zwiebel(n)
2 Paprikaschote(n), rote

3 Ei

½ TL Chili

100 g Joghurt oder Schmand

100 g Maismehl oder notfalls Weizenmehl

3 EL Milch

Öl

Zubereitung

Kochbananen, eine geviertelte Zwiebel, und die Paprikaschoten zusammen mit der Milch im Mixer pürieren und in eine Schüssel geben. Eine Zwiebel hacken und zu der Mischung geben. Eier, Joghurt, Chili-Pfeffer hinzufügen. Mehl dazu geben und gut vermengen, bis man einen dickflüssigen Brei erhält. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Teigmischung löffelweise in das Öl geben, so dass sich handtellergroße Pfannkuchen bilden. Diese auf beiden Seiten goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier legen, damit das Öl aufgesaugt wird, nach Wunsch salzen. Warm servieren, eventuell mit etwas scharfer Tomatensauce.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

30.10.03 Killashandra_de

Beans & Dodo

Zutaten für 6 Portionen

500 g Bohnen (Schwarzaugenbohnen)

4 EL Öl (Palmöl)

2 Zwiebel(n)

100 g Tomatenmark

1 TL Chili, (Chillipepper rot)

6 Banane(n), Plantain (Kochbananen, Afrikaladen), gut gereift

Öl, zum Ausbraten

Zubereitung

Bohnen über Nacht einweichen. Anderstags diese im Einweichwasser garen, bis sie sich mit einer Gabel leicht zerdrücken lassen. Bitte kein Salz hinzugeben, sonst werden die Bohnen nicht weich.

2 EL Palmöl in einer Pfanne erhitzen. In diese die sehr fein geschnittenen Zwiebeln hinzugeben und kurz unter Rühren anbraten. Bohnenmasse mit dem Kartoffelstampfer pürieren. Es darf nicht mehr zu viel Wasser im Topf sein. 100 g Tomatenmark mit Wasser verrühren, Salz und Chillipepper hinzugeben, verrühren, unter die Bohnenmasse rühren. Ist der Bohnenbrei wider Erwarten zu dünn im geschlossenen Topf erkalten lassen und dann neu aufwärmen.

Plantain schälen, in Scheiben schneiden. Öl und den Rest Palmöl in die Pfanne geben. Kross braten.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

22.01.05 Kalahari

Dachte immer Kochbananen sind sehr Stärkehaltig - ob das so gesund ist? Aber lecker hört es sich an - schließlich geht der Genuss ja vor das Sündigen ;) 25.05.2005 09:05

Hallo,

dies war eines der Hauptspeisen die ich auf meiner Westafrikatour zu mir genommen habe. Und dabei habe ich prima entschlackt. Im Urlaub (5 Wochen) eine Gewichtsabnahme von 7,5 kg und dazu eine Entgiftung. Mein Hausarzt war begeistert. Und die Tour war prima.

Also genießen, sehe es nicht als sündigen.

Einen schönen Tag noch wünscht

Kalahari 25.05.2005 09:15

Fufu

Knollenbrei (Ghana)

Zutaten für 3 Portionen

1 kg Batate(n), (Süßkartoffeln) oder Manoik oder Yams

1 kg Banane(n) (Kochbananen)

1 Prise Salz

Zubereitung

Die Knollen schälen und gegebenenfalls in Stücke oder Scheiben schneiden. In Wasser mit Salz garen, anschließend im Mixer pürieren.

Nun gibt man pro Person jeweils ein Teil des Kloßes in eine nasse Schüssel, formt aus dem Kloß eine glatte Kugel, serviert z.B.: Palmnuss-Sauce und isst mit der RECHTEN Hand (OHNE BESTECK!!!!)

Es gibt noch eine zweite Möglichkeit:

Da Maniok, Süßkartoffeln oder Yams in Europa nicht überall erhältlich sind, erfanden findige Westafrikaner ein halbwegs befriedigendes Ersatzrezept:

Zutaten: Speisestärke: 2.5 Tassen, Kartoffelpüreepulver: 2.5 Tassen, kochendes Wasser: 6 Tassen

Zubereitung:

4 Tassen Wasser in einen großen, schweren Topf geben. Stärke/Püreepulver hinzugeben, zwischendurch ständig am besten mit einem Holzkochlöffel umrühren, restliches Wasser hineingeben, bis eine klumpiger Kloß entsteht. Nun gibt man pro Person jeweils ein Teil des Kloßes in eine nasse Schüssel, formt aus dem Kloß eine glatte Kugel, serviert z.B.: Palmnuss-Sauce und isst mit der RECHTEN Hand (OHNE BESTECK!!!!) (Palmnuss-Sauce habe ich auch ein Rezept eingetragen)

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

20.05.05 Bartman2000

Kochbananengemüse mit Cashewnüssen

Platanengemüse

Zutaten für 3 Portionen

2 Banane(n) (Kochbananen - Platanen), Reifezustand egal

1 kleine Zwiebel(n)

1 handvoll Cashewnüsse, ungesalzen oder ab gespült

1 TL Curry, milder

1 TL Brühe

3 TL Öl (Walnussöl)

Zubereitung

Die Platanen an beiden Enden abschneiden, einritzen und wie eine Apfelsine schälen. Wenn die Schale zu widerspenstig ist, nimm einfach schmalere Streifen. Hernach werden die Fruchtkörper in zentimeterdicke Scheiben geschnitten und mit den gewürfelten Zwiebeln im Öl angebraten. Vorsicht, Platanen backen extrem schnell an und müssen die ganze Zeit über bewegt werden. Werden die Zwiebeln dunkel, gib eine Tasse Wasser, Brühe, Curry und die Nüsse hinzu. Das Ganze auf kleiner Flamme 8-10 Minuten kochen lassen. Das Gemüse kann in indische oder afrikanische Richtung variiert werden. Der Platanengeschmack geht dann jedoch schnell unter. Bei zu langer Kochzeit zerfallen die Platanen und es wird eine Soße daraus.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

10.01.04 Trilo

Plantene, gebraten

afrikanische Kochbanane

Zutaten für 2 Portionen
2 Banane(n) (Plantene)
etwas Öl, für die Pfanne
Honig, zum Bestreichen

Zubereitung

Die Pfanne mit etwas Öl gut vorheizen. Die Plantene (Kochbanane /gibt's im Afro-shop) ganz schräg in etwa 5 mm dicke Scheibchen schneiden, in die Pfanne legen und goldgelb anbraten. Aus der Pfanne nehmen, mit etwas Honig bestreichen - fertig.

Eignet sich hervorragend als Vorspeise oder als Dessert. Nicht gleich die grünen oder gelben Plantenen kaufen, je dunkler und "hässlicher" die Plantene ist, desto süßer und besser schmeckt sie, denn erst dann ist sie ausgereift. Wird in Afrika auch als Beilage zu Reis gegessen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
09.07.03 Kendra

Tostones frittierte Kochbananen

Mischung aus Banane und Kartoffelchips

Zutaten für 4 Portionen
6 Banane(n), grüne Kochbananen
Olivenöl, zum Ausbacken
Salz

Zubereitung

Die Bananen schälen und in etwa 5 mm dicke Scheiben diagonal schneiden. Die Scheiben in heißem Öl von beiden Seiten braun braten, herausnehmen und flachdrücken (das Gerät dazu habe ich in Europa noch nie gesehen, man kann einfach die Bananenscheibe zwischen zwei Holzbretter legen und kräftig zudrücken). Die ca. 2 mm dicken Scheiben dann nochmals in das heiße Öl geben und knusprig backen. Herausnehmen, salzen und fertig.

Hinweis: Wenn man sich etwas gelbere oder schon braun gewordene Kochbananen aussucht, wird das ganze etwas süßer und schmeckt intensiver nach Banane.

Die ganz grünen schmecken fast wie Kartoffel.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
11.10.04 1sucki1

Viel leckerer und auch gesünder als die üblichen Pommes. Das mit dem Flachdrücken ist nicht nötig. Mit gegrilltem Hähnchen und Tomatenketchup ein einfaches, aber total leckeres Gericht. Das weckt sonnige Erinnerungen an die Republik Dominika...

Ich liebe Kochbananenchips :-D
Zum Flachdrücken verwende ich oft ein Schnapsglas mit dickem Boden.
lg
Monddrache 18.05.2005 12:14

Marmelade & Konfitüre

Apfel Bananen Aufstrich

Zutaten für 1 Portionen
1 Banane(n), sehr reif
2 Äpfel
40 g Mandeln, gemahlen
n. B. Honig

Zubereitung

Die Banane pürieren, Äpfel sehr fein reiben. Alles miteinander verrühren und mit Honig abschmecken.
Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
21.02.05 Sushiröllchen

Aprikosen Rhabarber Bananen Konfitüre

Zutaten für 1 Portionen
500 g Aprikose(n), entsteint,
1 Banane(n)
400 g Rhabarber, in Stücke geschnitten
500 g Gelierzucker, 2:1, 1 Pck. Zitronensäure

Zubereitung

Das vorbereitete Obst (Aprikosen und Banane vorher pürieren, Rhabarber in kleinen Stücken damit er weich kochen kann) in einen großen Kochtopf

geben und mit dem Gelierzucker vermischen. Nach Packungsanleitung aufkochen und Zitronensäure zufügen. In saubere Schraubgläser füllen und 5 Minuten auf den Deckel stellen.

Fertig! Lecker! Ich hatte den Rhabarber noch eingefroren und finde es ist eine gute Ergänzung zu den milden Aprikosen und der Banane.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

04.02.05 sonja70

Bananen Kirschen Marmelade

Zutaten für 6 Portionen

1 kg Kirschen, entkernt

1 kg Banane(n), geschält, geschnitten

2 kg Gelierzucker

½ TL Zimt

Nelken, gemahlen

4 EL Kirschwasser

Zubereitung

Außerdem wir 1 Pck. Einsiedehilfe gebraucht.

Kirschen, geschälte, geschnittene Bananen, Nelkenpulver, Zimt und Kirschwasser vermischen und pürieren. In einem Topf ca. 5 Min. aufkochen, Gelierzucker dazugeben und noch 4 Min. köcheln lassen. Einsiedehilfe einrühren und die Marmelade in Gläser abfüllen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

24.05.02 ChristineJohanna

Bananen Maracuja Konfitüre

Frische milde Süße

Zutaten für 1 Portionen

600 g Banane(n), (mit Schale ca 1kg)

2 EL Zitronensaft

400 g Maracuja(s)

500 g Gelierzucker, 2:1

Zubereitung

Für drei Gläser a 450 g

Die geschälten Bananen in Würfel schneiden mit dem Zitronensaft mischen. Dann die Maracuja in Stücke schneiden und mit dem Gelierzucker

vermischen. Dann wird das Zuckerfruchtgemisch in einem Topf unter ständigem Rühren zum Kochen gebracht. Zwei Minuten, unter ständigem Rühren sprudelnd kochen, dann die gewürfelten Bananen dazugeben. Erneut aufkochen und eine weitere Minute unter Rühren kochen. Heiß in Gläser mit Twist-Off-Deckeln füllen. Gläser verschließen und fünf Minuten auf den Deckel stellen.

Die Marmelade hält ca. ein Jahr.

Brennwert p. P.: 958

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

1.04.05 Bärchenknutscher

Bananen Marmelade

Zutaten für 4 Portionen

425 g Zucker

125 ml Zitronensaft

1 EL Zitrone(n) - Schale, abgeriebene

1 kg Banane(n)

Zubereitung

Zucker, Zitronensaft und -schale miteinander vermengen. Bananen in Scheiben schneiden, mit Zuckergemisch in einen Topf geben und mischen, ca. 30 Minuten ziehen lassen. Den Mix erhitzen und ca. 8 Minuten köcheln, gelegentlich umrühren. Heiß in Schraubgläser füllen (ergibt nicht ganz 4 Stück).

Gekühlt mindestens 2 Wochen haltbar.

Pro Glas 660 kcal, 1 g Fett! (Das ist für die Diätliebhaber unter uns)

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

01.01.04 nina66

Bananenkonfitüre

Zutaten für 1 Portionen

2 Zitrone(n), unbehandelt

1 kg Banane(n)

700 g Zucker, (Würfelzucker)

1 Vanilleschote(n)

2 cl Rum

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
06.05.01 Sonja

Bananenmarmelade

Zutaten für 1 Portionen

1 kg Banane(n)
2 Zitrone(n) oder
1 Grapefruit
1/8 Liter Wasser
1 kg Gelierzucker

Zubereitung

Bananen zerkleinern, Zitronen oder Grapefruit auspressen. Wasser und Gelierzucker dazugeben und alles gut verrühren. Einige Minuten kochen lassen, in Schraubgläser füllen und sofort verschließen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
20.06.05 souer-sweet

Joghurtgelee mit karamellisierten Bananen M

Zutaten für 4 Portionen

6 Blatt Gelatine

500 ml Joghurt

1 EL Zucker
2 Banane(n)
2 EL Zitronensaft
3 EL Honig

Zubereitung

Gelatine in Wasser einweichen, ausdrücken und bei milder Hitze auflösen. Mit Joghurt und Zucker gut verrühren. Die Joghurtmasse portionsweise in feucht ausgespülte Förmchen geben und zum Gelieren kalt stellen. Die Bananen schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Sofort mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Honig in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Bananenscheiben hineingeben und kurz golden braten. Vorsichtig wenden und noch einige Sekunden garen. Joghurtgelee aus den Förmchen stürzen und mit den Bananenscheiben anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
27.05.02 ChristineJohanna

Kiwi Bananen Birnen Konfitüre

(aus der Mikrowelle)

Zutaten für 1 Portionen

3 Kiwi

1 Birne(n)

1 Banane(n)

200 g Gelierzucker, (2: 1)

½ Zitrone(n)

Zubereitung

Kiwi und Birne schälen, in Stücke schneiden, pürieren, mit Gelierzucker vermischen und Saft ziehen lassen.

Banane schälen, in Scheiben schneiden, dazugeben und offen ca. 6 Minuten bei 600 Watt kochen. Nach der Hälfte der Garzeit 1-2mal umrühren. Die leicht abgekühlte Marmelade in kleine Gläser mit Schraubverschluss füllen. Gut verschließen.

Wasser in einem weiten Topf zum Kochen bringen und die Gläser ca. 15 Minuten im kochenden Wasser „zu“ kochen.

Abkühlen lassen - fertig!

Tipp: Bitte mikrowellengeeignetes Geschirr verwenden.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

17.06.05 ajnom

Multifrukt Marmelade

Zutaten für 1 Portionen

1 kg Orange(n)

700 ml Maracujasaft

1 kg Nektarine(n) / Pfirsiche

4 Banane(n)

1 Zitrone(n)

1 Pkt. Vanillezucker

2 Pck. Gelierzucker, 3:1

Zubereitung

Das Obst klein schneiden. In einem Topf mit allen anderen Zutaten und dem Gelierzucker mischen, kochen und abfüllen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

12.05.05 Luminizi

Rhabarber Bananen Konfitüre

Zutaten für 1 Portionen
500 g Rhabarber, in Stücken
500 g Banane(n), ohne Schale gewogen
1 Zitrone(n), den Saft davon
1 kg Gelierzucker (1:1)

Zubereitung

Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Rhabarber (in Stücken), Bananen und Zitronensaft mit etwas Wasser einkochen, bis der Rhabarber weich ist. Zucker dazugeben und nach Anweisung auf der Zuckerpackung die Konfitüre kochen (In der Regel: Aufkochen, 4 Minuten sprudelnd kochen lassen, Gelierprobe machen). Konfitüre in Gläser füllen. Beim nächsten Sonntagsfrühstück genießen! Eine ziemlich süße Konfitüre für kleine und große Naschkatzen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
02.04.05 lieselnkaj

Pikant

Bananen Curry Reis mit Rahmzucchini 2 Eigelb M

Zutaten für Portionen
1 Zwiebel(n)
2 Tasse/n Reis
2 Tasse/n Gemüsebrühe
1 Tasse/n Wein, weiß
Salz und Pfeffer
2 Banane(n)
1 EL Pinienkerne
750 g Zucchini

250 ml Sahne

½ Zitrone(n), den Saft

2 Eigelb

Curry

Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und in heißem Öl andünsten. Reis, Gemüsefond zugeben und zugedeckt 30 Min. bei schwacher Hitze garen lassen. Den Wein zufügen und den Reis noch 10 Min. quellen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken. Geschälte Bananen in 1 cm dicke Scheiben schneiden in heißer Butter kurz anbraten. Dann unter den Reis heben, die Pinienkerne auch.

Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden und in heißem Öl anbraten. Mit Sahne aufgießen und 10 Min leicht köcheln lassen. Mit Gewürzen abschmecken und den Zitronensaft zugeben. Zum Schluss die Soße mit dem Eigelb legieren.

Kleiner Tipp: wenn man den fertigen Reis in einen Reiring oder in eine Kuchenform drückt sieht das auf einer Platte super aus. Den Reis dann natürlich auf eine Platte stürzen und die Zucchini in der Mitte anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

16.03.04 Adriana

Bananen Zucchini Curry M

Zutaten für 1 Portionen

Salz

½ Tasse/n Reis, Langkorn

1 EL Crème fraîche

1 EL Zitronensaft

3 EL Wasser

2 TL Curry

1 TL Zucker

Pfeffer, weiß, aus der Mühle

2 Frühlingszwiebel(n)

1 Banane(n)

1 Zucchini, mittelgroß

2 TL Butter oder Margarine

Eine Tasse Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Den Reis hineinrühren und zugedeckt bei ganz schwacher Hitze in etwa 20 Minuten bissfest garen. Zwischendurch nicht umrühren. Deckel abnehmen und abdampfen lassen.

Inzwischen in einer kleinen Schüssel die Crème fraîche mit Zitronensaft, dem Wasser, Currypulver, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren.

Die Frühlingszwiebeln putzen und schräg in 1/2 cm breite Stücke schneiden. Die Banane schälen und schräg in dicke Scheiben schneiden. Die Zucchini längs vierteln, dann in dünne Scheiben schneiden.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen und das Fett darin schmelzen lassen. Zuerst die Frühlingszwiebeln anbraten, dann die Bananenscheiben hinzugeben und auf beiden Seiten goldgelb braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zucchinischeiben dazugeben und die Currysauce darüber gießen. Einmal vorsichtig umrühren, und etwa 1 Minute kochen lassen. Vom Herd nehmen und zugedeckt warm halten, falls der Reis noch nicht fertig ist.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
16.11.01 Manu

Bananengemüse

Zutaten für 4 Portionen

2 EL Butter

- 1 Zwiebel(n), mittelgroß
- 4 Banane(n)
- 1 TL, gestr. Salz
- 1 Msp. Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Petersilie, feingehackt

Zubereitung

Die Butter in einer Pfanne zerlaufen lassen, inzwischen die Zwiebeln schälen und fein schneiden. Die Zwiebel in der Butter glasig und goldgelb braten. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden, zur Zwiebel geben und auf kleiner Hitze unter öfterem Umrühren in knapp 10 Minuten gar dünsten. Mit dem Salz bestreuen und mit dem Pfeffer bestäuben, den Zitronensaft gleichmäßig darübergießen. Alles mischen und mit feingehackter Petersilie bestreut servieren.

Brennwert p. P.: 200

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
28.01.02 ScholzWohlers

schade...dass das ein Rezept für Kochbananen ist...
normale Bananen sind nach 10 min. matsch...und kein Gemüse mehr!
04.02.2002 21:46 Matti

Stimmt, Matti, als Gemüse kann ich mir das auch nicht vorstellen. Ich habe aus den späten 70ern noch ein ganz ähnliches Rezept für eine Art Relish oder Chutney (wohl weil man damals noch nicht so ohne weiteres an diese Dinge rankam). - Nun der Gag: für eine Grillfete habe ich letzten Sommer das hergestellt und es ist auf unerwartete Begeisterung als Beilage zu den Steaks gestoßen *gg*. Allerdings ist das Mengenverhältnis von Zwiebeln und Bananen fast umgekehrt und die Gewürze gehen ins Indische... Aber ein bisschen matschig ist's schon, soll wohl auch!

04.02.2002 22:38 Turandot

@ Toll, wie man versucht Rezepte anderer in die eigene Einheitsküche zu vermenscheln.

Und wenn's Dich noch so ärgert, Matti, nein keine Kochbananen!!!!!! vom 16.02.2002 00:23

lecker

ich mache das ganze allerdings etwas anders. ich würze mit Zwiebeln, Paprikagewürz, Chinagewürz und Zitrone und ich brate die ganze Banane ca. 2- 3 Minuten. dadurch bleibt sie schön hart. das schmeckt super lecker. wir essen das als Hauptgericht mit toast. 26.01.2004 10:43

Beans and Dodo

Nigeria

Zutaten für 6 Portionen

500 g Bohnen (Schwarzaugenbohnen), über Nacht einweichen

2 TL Chilipulver

2 Zwiebel(n), feingehackt

2 EL Öl (Palmöl)

200 g Tomatenmark

6 Banane(n) (Plantain, Kochbananen) reif, d.h. die Schale ist braun

Öl, zum Ausbraten

Zubereitung

Die eingeweichten Bohnen (12 Std.) im Einweichwasser kochen. Dabei bildet sich Schaum. Diesen mit dem Schaumlöffel abheben.

Sind die Bohnen gar (Probe mit einer Gabel) diese von der Kochstelle nehmen. Es bleibt ein Rest Wasser im Topf. Nicht abgießen. Bohnen mit einem Kartoffelstampfer zu einem Brei stampfen. Palmöl in einer Pfanne erhitzen. Darin die Zwiebeln unter Rühren glasig braten. Tomatenmark mit Wasser, Salz und Chili verrühren. Die gebratenen Zwiebeln mit dem Palmöl sowie das Tomatenmarkgewürzgemisch in den Bohnentopf einrühren. Auf die Feuerstelle geben, aufkochen lassen, Deckel drauf und ca. 10 Minuten auf kleinster Flamme ziehen lassen. Bananen schälen, in schräge 1 cm dicke Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bananenscheiben kross anbraten. Bohnen auf dem Teller anrichten und die gebratenen Bananenscheiben dazugeben.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Blumenkohlcurry

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Blumenkohl
- 5 kleine Maiskolben, eingelegt
- 1 Banane(n)
- 2 EL Öl
- 150 g Pilze (Shiitake-Pilze)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Zucker, brauner
- 1 Stück Ingwer, ca.4cm
- 2 TL Kurkuma
- 1 TL Currypaste, rote thailändische
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 1 Chilischote(n), rote
- 400 ml Kokosmilch
- 1 Limette(n)
- Salz
- Pfeffer
- 2 Frühlingszwiebel(n)

Zubereitung

Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Shiitake-Pilze halbieren und ein paar Minuten scharf anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zusammen mit dem Zucker zu den Pilzen geben. Ingwer schälen und fein reiben. Chilischote fein hacken. Ingwer, Kurkuma, Currypaste, Koriander und Chilischote dazugeben und aufkochen lassen.

Blumenkohl und die in kleine Stücke geschnittenen Maiskolben dazugeben. Mit Kokosmilch auffüllen und das Ganze etwa 10 Minuten leise köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Das Blumenkohlcurry auf Tellern anrichten und mit den Frühlingszwiebeln bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

30.12.02 Traube

Chili Bananenjoghurt M

Zutaten für 6 Portionen

250 g Natur-Joghurt

125 g Crème fraîche

½ TL Chili, feingehackter roter

- 1 Msp. Salz
- 2 Banane(n), halbreife
- 1 Chilischote(n), rote oder grüne

Zubereitung

Joghurt in eine Glasschüssel geben und mit dem Schneebesen cremig schlagen. Nach und nach die Creme fraiche dazugeben und kräftig schlagen. Die feingehackte Chili dazurühren und mit Salz abschmecken.

Bananen schälen, in kleine Würfel schneiden und gut mit der Joghurtmischung verrühren.

Eiskalt und evtl. mit Chiliringen garniert servieren.

Chili-Bananenjoghurt ist besonders als Beilage für scharfe Currygerichte geeignet.

Der cremige Joghurt gibt der Schärfe eines Currys eine milde Note.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

19.08.02 hippo62

in Hammer Rezept.... es wechseln sich süße und schärfe regelmäßig ab.
noch ein tipp von mir : ich habe ein bisschen mehr Chili dran gemacht, 1 TL ist ein bisschen wenig 04.01.2004 19:03

Curry Apfel Bananen Soße

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Banane(n)
- 1 Apfel
- 1 TL Öl (Sonnenblumenöl)
- 200 ml Ananassaft
- ½ Liter Wasser
- Curry
- Brühe oder andere Würze

Zubereitung

Apfel und Bananen schälen und in kleine Stücke schneiden, im Öl andünsten, mit Curry bestäuben. Mit Ananassaft und Wasser ablöschen. Ca. 10 min. kochen lassen.

Mit Brühe oder Salz abschmecken und alles pürieren.

Passt zu allen asiatischen Gerichten.

Brennwert p. P.: 105

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

26.05.04 Nicoleherold

Curry Knoblauch Dip Mayo M

Zutaten für 8 Portionen

200 g Mayonnaise

250 ml Sahne

200 ml Schmand

1 TL Senf

2 Banane(n)

1 EL Curry, (je nach Geschmack)

1 Prise Salz

1 Zehe/n Knoblauch, (je nach Geschmack)

Zubereitung

Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken bis eine weiche Masse vorhanden ist. Die Knoblauchzehe(n) mit der Knoblauchpresse zerdrücken und mit allen anderen Zutaten hinzufügen und verrühren.

Dieser Dip passt sehr gut zu frischem Baguette. Ich biete dies auf Partys an. Meine Gäste und ich bevorzugen die "schärfere" Variante, was aber nicht jedermanns Geschmack ist.

Zubereitungszeit: ca. 8 Minuten

21.06.05 pferdmenges

Curry Sauce M

Zutaten für 4 Portionen

½ Stange/n Lauch

½ Zwiebel(n)

1 EL Öl

300 ml Gemüsebrühe, (Fleischbrühe/Kalbsfond)

100 ml Kokosmilch, ungesüßte (aus der Dose)

70 ml Ananassaft

80 g Sahne

2 EL Currypulver

2 EL Mehl

½ Zehe/n Knoblauch, gehackte

1 TL Ingwer

1 Banane(n), zerdrückt

1 Apfel, in Stücken

1 EL Tomatenmark

Zubereitung

Den Lauch längs halbieren, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Die Zwiebelwürfel und Lauch sowie die Banane, Apfel, mit dem Tomatenmark und dem Curry in Öl glasig andünsten, und mit Mehl abstäuben, und die Brühe mit der Kokosmilch dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Mit einem Schneebesen kräftig umrühren.

Ananassaft, Knoblauch, Ingwer, Sahne und Butter hinzufügen und alles im Küchenmixer oder dem Stabmixer pürieren.

Durch ein grobes Sieb passieren, nach Belieben salzen und abschmecken
Raffiniert verfeinert:

Eine mittelscharfe rote Chilischote vom Stielansatz, Kernen und in feine Streifen schneiden, und unter die Sauce rühren.

Das sieht dekorativ aus und die Sauce erhält einen noch pikanteren Geschmack

Wok-Gemüse-Sauce:

in diesem Fall wird die Currysauce nicht püriert.

Rote Paprika mit Ananas in Würfel schneiden, Frühlingszwiebel in Scheiben schneiden und alles mit Sojasprossen und einigen eingeweichten Champignons in Öl anbraten und in die Currysauce rühren mit Cayennepfeffer abschmecken.

Dies ist eine klassische Sauce zu asiatischen Gerichten aus dem Wok.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

09.04.05 otto42

Currysauce Mayo M

zum Grillen etc.

Zutaten für 4 Portionen

2 Banane(n)

½ Becher Rahm

1 Tube/n Mayonnaise

2 Prisen Salz, nach Geschmack

1 Spritzer Zitronensaft

2 TL Curry

Zubereitung

Banane in Stücke schneiden, alles zusammengeben und mit Stabmixer cremig mixen. Ist toll zu gegrilltem Huhn, Fisch u. a.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
10.04.05 linda33

Currysauce Indische Art M

Zutaten für 4 Portionen

½ Becher süße Sahne

- 2 Banane(n)
- 1 Mango(s) aus der Dose, á 425ml
- ½ Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)
- ½ TL Koriander
- 2 TL Ingwer
- ½ TL Kurkuma
- 3 TL Curry
- 2 TL Zucker, braun
- 1 Prise Zimt

Zubereitung

Die Zwiebel, vierteln und dann in Ringe schneiden und in Öl glasig andünsten. Alle Gewürze (außer dem Zimt) in den Topf geben gut verrühren und mit der Sahne ablösen. Den Saft der Mangos in den Topf geben und aufkochen. Zum Schluss noch die Bananen in Scheiben schneiden, Mangos vierteln und in den Topf geben. Kochplatte herunterdrehen und den Zimt und den Zucker hinzufügen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
26.11.01 Zeitsprung

Currysauce Joghurt M

Banane oder Joghurt Pfirsich

Zutaten für 6 Portionen

500 g Natur-Joghurt

- 1 Banane(n), reif, oder Pfirsiche, aus der Dose, abgetropft
- Pfeffer
- Salz
- Currypulver

Zubereitung

Joghurt in hohes Gefäß, z.B. Messbecher, füllen. Banane bzw. Pfirsich hinzufügen, gut mixen, dann mit Pfeffer, Salz und viel Curry abschmecken. Wer es, wie ich, scharf mag, fügt nach Bedarf Sambal Olek hinzu. Hält sich gut im Kühlschrank. Schmeckt super zu kaltem Geflügel, Baguette und hat sich auch beim Grillspaß bewährt.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
05.05.05 Redhot

Gemüse Bananen Spießchen M

Zutaten für 4 Portionen
8 m.- große Champignons

175 g Käse (Edamer), am Stück

8 Kirschtomate(n)
2 Banane(n)
1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
1 EL Öl (Walnussöl)

Für die Dekoration:

1 EL Petersilie, gehackt
Salat - Blätter, verschiedene
4 EL Erdnussbutter

Zubereitung

Den Edamer in 8 gleichgroße Würfel schneiden. Die Bananen schälen, in jeweils 4 Teile schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht verfärben. Champignons putzen. Auf jeden Spieß nacheinander je einen Champignon, einen Käsewürfel, eine Tomate und ein Bananenstück stecken. In dieser Reihenfolge nochmals wiederholen. Den Grill auf mittlerer Temperatur vorheizen. Jeden Spieß mit Walnussöl bestreichen und 5 bis 6 Minuten grillen, bis die Champignons durch sind und der Käse eben beginnt zu schmelzen. Gelegentlich wenden. In der Zwischenzeit die Erdnussbutter in einem kleinen Topf erwärmen. Die fertig gegrillten Spieße mit Petersilie garnieren und mit den Salatblättern und einem Klecks Erdnussbutter sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
13.08.02 Biene62

Gemüsecurry M

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Gemüse, TK, Blumenkohl, Brokkoli und Karotten gemischt
- 1 Zwiebel(n)
- 2 Banane(n)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 1 Glas Wein, weiß

500 g Joghurt

- 1 Bund Petersilie
- 3 EL Currypulver

Zubereitung

Gemüse möglichst auftauen lassen.
Gehackten Knoblauch und Zwiebeln in etwas Öl glasig anbraten. Bananen zerdrücken, dazugeben. Curry darüber geben, kurz anschwitzen, dann Gemüse dazugeben. Mit Weißwein ablöschen. 10 Minuten dünsten lassen. (Wenn das Gemüse noch gefroren ist, dann etwas länger.) Joghurt unterrühren. Mit Pfeffer, Chili und Salz abschmecken, noch mal 10 Minuten köcheln lassen.
Vor dem servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.
Dazu: Reis

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
16.11.04 Simonef

Gemüsecurry mit Bananen M

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Blumenkohl, in Röschen
- 200 g Brokkoli, in Röschen
- 1 Stange/n Lauch, geputzt, in Scheiben
- 2 Karotte(n), geputzt, in Scheiben
- 2 m.- große Banane(n), geschält, gewürfelt
- 1 Zwiebel(n), geschält, gehackt
- 1 Zehe/n Knoblauch, geschält, gehackt
- 2 EL Butterschmalz
- 1 EL Curry

2 Becher Joghurt (Sahnejoghurt)

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohl, den Brokkoli, den Lauch und die Möhren darin 5 Minuten schmoren, dann die

Bananen, die Zwiebeln und den Knoblauch dazugeben. Mit dem Curry bestreuen und gut mischen.

Dann den Joghurt dazu geben und abgedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wer auf "Fleisch" nicht verzichten mag, kann 200 g gekochten Schinken in Würfeln in Butter bräunen und über das Curry geben.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

12.11.02 Tammy

Käsespread M

Zutaten für 1 Portionen

120 g Frischkäse, fettreduziert

½ Banane(n)

1 EL saure Sahne

1 EL Milch, fettarm

1 kleine Zwiebel(n), sehr fein geschnitten

1 TL Currypulver und Paprikapulver

½ Apfel, fein gerieben

Schnittlauch

Zubereitung

Den Frischkäse mit der Banane zerdrücken. Die saure Sahne, die Milch, die sehr fein geschnittene Zwiebel, Curry und etwas Paprika dazugeben und cremig schlagen.

Zuletzt den fein geriebenen Apfel untermengen. Mit dem restlichen Paprika und Schnittlauch bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

23.11.04 ligadarter

Kubanischer Kartoffelsalat M

Zutaten für 8 Portionen

8 Kartoffeln, festkochend

Salz

100 g Avocado(s)

1 Orange(n)

1 Banane(n)

100 g Weintrauben, blaue

100 g Mais
½ Bund Zitronenmelisse

250 g Natur-Joghurt, fettarm

4 EL Balsamico
2 TL Curry
1 Chilischote(n), getrocknet
Zucker
Cayennepfeffer

Zubereitung

Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Wasser abgießen und die Kartoffeln pellen und auskühlen lassen. Dann die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Avocado halbieren, den Kern herausnehmen und das Fruchtfleisch vorsichtig herauslösen und in kleine Würfel schneiden. Orange und Banane schälen. Banane in Scheiben schneiden und die Orange filetieren. Weintrauben waschen und halbieren. Mais abtropfen lassen. Zitronenmelisse zupfen, einige Blätter zum Garnieren aufheben, die anderen hacken. Joghurt mit Essig und Curry verrühren, Chilischote zerreiben. Chili zum Dressing geben und mit Salz, Zucker und Cayennepfeffer abschmecken. Kartoffeln, Avocado, Mais und die Früchte in einer Schüssel vorsichtig vermengen. Gehackte Zitronenmelisse darunter geben und dann die Marinade darüber geben. Mit den übrigen Melisseblättern garnieren und frisch servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
04.08.04 Dragonfly-Lady

Möhrencurry

Zutaten für 4 Portionen
1 Tasse Orangensaft, frisch gepresst
5 Tasse/n Möhre(n), in dünnen Scheiben
Wasser
1 TL Salz
4 EL Butterschmalz oder Ghee
1 Banane(n), reif
3 EL Rosinen
1 TL Kardamom
½ TL Kurkuma
½ TL Senfkörner
4 Nelken
1 EL Kreuzkümmel
¼ TL Cayennepfeffer
evt. Speisestärke

Zubereitung

Die Möhren mit Orangensaft und Salz in einen Topf geben und mit Wasser auffüllen, bis die Möhren knapp bedeckt sind. 5 Minuten leicht kochen. Gewürze in Ghee kurz anrösten, dann die Möhren mit Flüssigkeit, die Rosinen und die in feine Scheiben geschnittene Banane zugeben. Alles ca. 30 Minuten köcheln lassen und evt. mit in Wasser angerührter Stärke binden.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
08.06.05 Moorhenne

Papis Reis Restepfanne 4 Ei

Zutaten für 4 Portionen
200 g Reis
2 Banane(n)

4 Ei

1 Würfel Gemüsebrühe, (oder Pulver)
Butter, zum Anbraten
1 EL Curry, (oder mehr...)
Cayennepfeffer
Muskat

Zubereitung

Brühe zubereiten. Den Reis in Butter anbraten. Nach und nach immer ein wenig Gemüsebrühe zugeben, bis der Reis fast gar ist.

In einer weiteren Pfanne Bananen (in Scheiben geschnitten) mit wenig Butter anbraten, bis sie gebräunt und weich sind. Reis dazugeben und weiter Brühe zugeben und einkochen lassen, dabei häufig umrühren.

Die Eier mit einer Prise Muskatnuss verquirlen und mit in die Pfanne geben. Unter ständigem Rühren weiter köcheln (so dass kein Spiegelei entsteht!), bei Bedarf mehr Brühe zugeben.

Mit viel Curry und evtl. etwas Cayennepfeffer abschmecken.

Genauere Mengenangaben habe ich leider keine; dieses Essen gab es bei uns immer, wenn Mama in der Kur (oder auf der Flucht vor uns :o)) war...und zwar fast täglich! Ich mags aber trotzdem heute noch: schnell, billig und supereinfach!

Dazu passen auch noch Ananasstückchen (dann etwas Ananassaft zugeben), Mais oder Tomaten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
10.10.04 Mausejulchen

Reis mit Gemüse süß sauer M

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Zwiebel(n), gewürfelt
- 250 g Gelbrübe, geschält, in Scheiben geschnitten
- 1 TL Honig
- 1 Stange/n Lauch, geschnitten
- Salz und Pfeffer
- Chili
- 150 g Banane(n) in Scheiben geschnitten

1 Becher Joghurt (Aprikosenjoghurt)

- etwas Curry oder Currypaste
- 150 g Wurzelwerk

Butter

Zucker

100 ml Sahne

Reis

Rosinen

Zubereitung

Den Reis nach Anleitung kochen, dann Zwiebel in Butter, glasig dünsten. Gelbe Rüben, Wurzelgemüse hinzugeben. Zucker und Honig darüber streuen. Nun die Gewürze (Pfeffer, Chili, Salz, Curry) vermischen und hinzufügen.

Die kleingeschnittenen Bananen und Rosinen hinzugeben und mit Joghurt und Sahne ablöschen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

16.05.02 chris11

Salat

Bananen Linsen Salat

Banana Lentil Salad

Zutaten für 6 Portionen

- 400 g Linsen
- Salz und Pfeffer, frisch gemahlener
- 45 ml Öl (Sonnenblumenöl)
- 1 Zwiebel(n), gehackte

- 1 Paprikaschote(n), klein geschnittene rote
- 1 EL Knoblauch, zerdrückter (15ml)
- 3 Banane(n), in Scheiben geschnittene
- 60 ml Balsamico
- 3 EL Koriander, frischer (gehackt)
- 2 EL Petersilie, frische (gehackt)

Zubereitung

Linsen abspülen und gar kochen, gegen Ende der Kochzeit Salz zugeben. Wasser abgießen und Linsen abkühlen lassen. Inzwischen Zwiebeln, Paprika und Knobi im Öl garen. Die anderen Zutaten dazugeben und vorsichtig mischen damit man keine matschigen Bananen kriegt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kann warm oder kalt gegessen werden.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
11.01.04 HeikeA

Bananensalat mit Eierlikörsahne M

- Zutaten für 4 Portionen
- 4 EL Gelee (Johannisbeergelee)
 - 4 Banane(n)

200 g süße Sahne

- 4 EL Eierlikör
- 1 EL Pinienkerne, geröstet

Zubereitung

Johannisbeergelee etwas erwärmen und glatt rühren. Bananen in Scheiben schneiden und mit dem Gelee mischen. Sahne steif schlagen und Eierlikör unterheben. Bananensalat auf Tellern anrichten, Eierlikörsahne darauf verteilen, mit Pinienkernen bestreuen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
09.02.03 Twipsy

Bohnen Bananen Tomaten Salat á la Chris

- Zutaten für 1 Portionen
- 200 g Kidneybohnen
 - 1 Banane(n)

3 Tomate(n)
½ m.- große Zwiebel(n)
Balsamico, hell oder dunkel
Wasser
Salz
Pfeffer
etwas Honig
Dill, fein geschnitten, frisch oder TK
Schnittlauch, frisch oder TK

Zubereitung

In einer Glasschüssel das Dressing aus Balsamico, etwas Wasser, 1/2 Zwiebel, Salz und Pfeffer, etwas Honig, Dill und Schnittlauch herstellen. Nach eigenem Geschmack abschmecken.
Nun die Kidneybohnen, Tomaten und die kleingeschnittene Banane zufügen und alles gut vermischen. Dieser Salat ist der ideale Sattmacher.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
04.04.05 downey_jr

Chicoreesalat M

Zutaten für 4 Portionen
2 Chicoree
1 Apfel
1 Banane(n)
1 EL Öl
1 EL Zitronensaft

150 g Natur-Joghurt

Salz
Pfeffer
Curry
2 EL Walnüsse, grob gehackt

Zubereitung

Die Chicoreestauden der Länge nach durchschneiden, den Strunk entfernen und den Chicoree in Streifen schneiden. Apfel und Banane schälen und beides in kleine Stücke schneiden. Mit dem Chicoreestreifen mischen. Aus Öl, Zitronensaft, Joghurt, Walnüssen, Salz, Pfeffer und Curry eine Salatmarinade herstellen und mit der Chicoree-Apfel-Bananen-Mischung vermengen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

25.11.01 Aurora

Chinakohl Obst Salat Mayo

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Chinakohl
- 3 Apfelsine(n)
- 3 Banane(n)

2 EL Mayonnaise

- 1 Zitrone(n)
- 2 EL Sojasauce
- Salz und Pfeffer
- Zucker

Zubereitung

Chinakohl, Apfelsinen und Bananen würfeln. Zitrone auspressen, mit Mayonnaise, Sojasoße, Salz, Pfeffer und Zucker vermengen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

26.08.04 Alexandras.

Eiersalat mit Obst 6 Ei

Zutaten für 4 Portionen

6 Ei, hart gekochte

- 1 kl. Dose Ananas
- 2 Banane(n)
- 2 Äpfel, rote
- 6 EL Mayonnaise
- 4 EL Ananassaft
- 2 TL Senf, scharfer

Zubereitung

Eier in Achtel, abgetropfte Ananas in Stücke, Bananen in Scheiben und die Äpfel in Schnitze schneiden.
Alle Zutaten in einer Schüssel mischen, Mayonnaise mit Ananassaft und Senf verrühren und über dem Salat verteilen.
Salat durchziehen lassen, und kurz vor dem Servieren nochmals mischen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

18.08.04 Gummibär1977

Exotischer Obstsalat

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Mango(s), reif und mittelgroß
- 1 Papaya
- 2 Banane(n)
- 1 Karambolenscheibe(n)
- 1 Kokosnuss, geschält
- 2 Limette(n)
- 4 EL Honig
- 100 ml Rum
- 1 Pkt. Vanillezucker

Zubereitung

Die Mangos schälen und das Fruchtfleisch rund um den Kern in Spalten abschneiden, dann klein würfeln. Die Papaya schälen, vierteln, die Kerne herausnehmen und in kleine Würfel schneiden. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Die Karambole waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Kokosnuss in Streifen abschneiden. Die Limette auspressen und den Saft mit dem Honig, dem Rum und dem Vanillezucker in einer Schüssel verrühren. Die Früchte dazugeben und mischen. Den Salat zuge- deckt mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Den Frucht- salat nach Belieben mit Sahne servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

08.11.01 Simone Hefner

Exotischer Obstsalat mit Kokosdressing M

Zutaten für 8 Portionen

- 1 Honigmelone
- 1 Mango(s)
- 1 Ananas
- 4 Kiwi
- 4 Banane(n)
- 1 Becher Kokosmilch

1 Becher Natur-Joghurt

- 2 Orange(n)
- 1 Zitrone(n)

Zubereitung

Das Obst (außer Orangen und Zitrone) schälen, in kleine Stückchen schneiden und vermischen.

Die Orangen und die Zitrone auspressen, mit dem Joghurt und der Kokosmilch verrühren. Abschmecken und eventuell nachsüßen.

Das Dressing zu dem Obstsalat reichen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

19.12.04 Nindscha

Fruchtig würziger Käsesalat Mayo M

Zutaten für 6 Portionen

375 g Käse (junger Gouda)

2 Banane(n), fest, ohne braune Pünktchen

1 Apfel (Golden Delicious)

3 Gurke(n) (Essiggurken)

1 kl. Glas Tomatenpaprika, in Streifen

½ Becher Joghurt, klein

3 EL Miracel Whip Balance, o.ä.

1.5 Zitrone(n), den Saft davon

1 TL Senf

Salz und Pfeffer

kl. Bund Dill und Kerbel

Bund Petersilie, glatt, und Schnittlauch

1 kl. Dose Mandarine(n)

Zubereitung

Den Gouda stifteln, die Bananen ebenfalls. Den Apfel schälen und klein würfeln. Die Essiggurken auch in kleine Würfel schneiden. Die Tomatenpaprika gut abtropfen lassen. Alles vorsichtig mischen.

Für die Marinade die Kräuter fein hacken und mit dem Zitronensaft vermengen. Mit den übrigen Zutaten mischen. Vorsichtig unter den Salat rühren. Mit den abgetropften Mandarinen garnieren.

Passt gut zu Gegrilltem.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

03.06.05 koffein-junkie

Fruchtiger Grillsalat ohne Fleisch Mayo

Zutaten für 4 Portionen

- 3 Äpfel, säuerlich
- 2 Banane(n)
- 1 Grapefruit
- 1 Pfirsiche, evt.
- 1 kleine Gurke(n)
- 3 Stange/n Bleichsellerie
- 30 g Nüsse, Kerne
- 50 g Käse, fein gewürfelt
- 1 kl. Dose Maiskörner
- Meerrettich - **Mayonnaise**
- Blattsalat
- Erdbeeren
- evt. Tomate(n), ausgehöhlt

Zubereitung

Früchte, Gurke und Bleichsellerie würfeln. Nüsse grob hacken und mit Käse und Mais mischen. Meerrettich-Mayonnaise unterheben, den Salat auf gewaschenen Salatblättern anrichten und mit Erdbeeren garnieren oder in ausgehöhlte Tomaten füllen.

Dieser Salat passt gut zu gegrilltem Fleisch.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

04.06.05 maxifoxy

Großer Fruchtsalat

Zutaten für 12 Portionen

- 200 ml Orangensaft, konzentriert
- 8 Feigen, frisch
- 6 Äpfel
- 6 Orange(n)
- 4 Banane(n)
- 2 Birne(n)
- 250 g Weintrauben
- n. B. Zucker
- Mandeln und Nüsse, gehackt

Zubereitung

Orangensaft in eine große Schüssel geben. Feigen in kleine Stücke schneiden. Äpfel schälen, entkernen und klein würfeln. Orangen filetieren und würfeln. Bananen und Birnen schälen und in Scheiben schneiden.

Weintrauben halbieren und entkernen. Alle Früchte in die Schüssel geben und durchmischen. Nach Geschmack zuckern und mit gehackten Nüssen und Mandeln garnieren. Gut gekühlt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

16.03.01 Icefire

Indianischer Salat M

Zutaten für 6 Portionen

500 g Pellkartoffeln

300 g Tomate(n)

200 g Ananas, frisch, in kleinen Stücken

2 Banane(n)

2 Zitrone(n), nur den Saft

Für die Marinade:

3 TL Senf

½ Zitrone(n), nur den Saft

200 g saure Sahne

Salz

Pfeffer, weiß

Paprikapulver, rosenscharf

1 Prise Zucker

Zum Verzieren:

½ Kopf Salat

1 kl. Dose Maiskörner

2 EL Essig (Weinessig)

3 EL Öl

Salz

Pfeffer, weiß

Zubereitung

Kartoffeln pellen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Tomaten brühen, häuten und ebenfalls würfeln. Ananas abtropfen lassen, Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Alles in einer Schüssel locker mischen. Zitronensaft darüber gießen.

Für die Marinade Senf, Zitronensaft und saure Sahne verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker pikant würzen. Über den Salat geben.

Für die Garnierung Kopfsalat zerpflücken, waschen, trocken schütteln und auf einer Platte verteilen. Den gemischten Salat kranzförmig am Rand verteilen. Maiskörner auf einem Sieb abtropfen lassen. Essig, Öl, Salz und

Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Maiskörner untermischen und in der Mitte der Platte anrichten.
Salat für 15 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen und kalt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
08.08.02 Liesbeth

Kanada Salat Mayo M

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Kopf Eisbergsalat
- 1 kl. Dose Mandarine(n) - Orangen
- 2 Banane(n)
- 3 Tomate(n)
- 2 Scheibe/n Ananas, (a. d. Dose)
- 1 kleine Zwiebel(n)

Für die Marinade:

1 Becher saure Sahne

100 g Mayonnaise

2 EL Milch (Dosenmilch)

1 EL Tomatenketchup

2 TL Zucker

Salz

Pfeffer, weißer

½ Zitrone(n), den Saft

½ Bund Schnittlauch oder

½ Kästchen Kresse

Zubereitung

Eisbergsalat zerpflücken, waschen, Blätter trocken schwenken. In schmale Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Mandarin-Orangen abtropfen lassen, dazugeben. Bananen schälen und 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, ebenfalls dazu geben. Tomaten bebrühen, häuten, halbieren und Stängelansätze rausschneiden. Tomaten achteln, entkernen und zum Salat geben. Ananas abtropfen lassen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Mit der geschälten, gehackten Zwiebel dazugeben. Alles vorsichtig mischen. Saure Sahne und Mayonnaise mit Dosenmilch und Ketchup verrühren. Mit Zucker, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Über den Salat gießen. 10 Minuten zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen. In der Zwischenzeit Schnittlauch oder Kresse mit kaltem Wasser abbrausen, trocken tupfen und fein schneiden. Über den fertigen Salat streuen und sofort servieren

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
28.11.02 pasta100

Käse Obst Salat M

Zutaten für 4 Portionen

100 g Käse (bayerischer Edamer)

100 g Käse (Allgäuer Emmentaler)

60 g Weintrauben

1 Apfel

1 Dose/n Mandarine(n)

50 g Maraschino - Kirschen

1 EL Sherry

1 EL Rosinen

1 Becher Kefir

125 ml Sahne

Zitronensaft

½ Banane(n)

etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Käse in Feine Stifte schneiden, die Trauben halbieren und den Apfel ungeschält fein würfeln und alles zusammen mit dem abgetropften Obst mischen.

Die Rosinen mit dem Sherry beträufeln und ziehen lassen. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken, den Zitronensaft darüber geben und mit den Gewürzen und den Rosinen gut verrühren. Den Kefir übergießen und vermischen (nur so viel Kefir hinzufügen das der Salat nicht zu flüssig wird).

Zum Schluss den Rahm steif schlagen und untermischen, alles über den Salat gießen und gleich servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
17.03.03 Medi

Kubanischer Kartoffelsalat M

Zutaten für 8 Portionen

8 Kartoffeln, festkochend

Salz

100 g Avocado(s)
1 Orange(n)
1 Banane(n)
100 g Weintrauben, blaue
100 g Mais
½ Bund Zitronenmelisse

250 g Natur-Joghurt, fettarm

4 EL Balsamico
2 TL Curry
1 Chilischote(n), getrocknet
Zucker
Cayennepfeffer

Zubereitung

Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Wasser abgießen und die Kartoffeln pellen und auskühlen lassen. Dann die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Avocado halbieren, den Kern herausnehmen und das Fruchtfleisch vorsichtig herauslösen und in kleine Würfel schneiden. Orange und Banane schälen. Banane in Scheiben schneiden und die Orange filetieren. Weintrauben waschen und halbieren. Mais abtropfen lassen. Zitronenmelisse zupfen, einige Blätter zum Garnieren aufheben, die anderen hacken. Joghurt mit Essig und Curry verrühren, Chilischote zerreiben. Chili zum Dressing geben und mit Salz, Zucker und Cayennepfeffer abschmecken. Kartoffeln, Avocado, Mais und die Früchte in einer Schüssel vorsichtig vermengen. Gehackte Zitronenmelisse darunter geben und dann die Marinade darüber geben. Mit den übrigen Melisseblättern garnieren und frisch servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
04.08.04 Dragonfly-Lady

Leckerer Bulgur Obst Salat

Zutaten für 4 Portionen

150 g Bulgur
2 Äpfel, rot
2 Banane(n)
2 Pfirsiche oder Nektarinen
2 Aprikose(n)
1 Dose/n Ananas, Saft nicht wegschütten!
1 EL Zitronensaft
6 EL Ananassaft
6 EL Apfelsaft
1 EL Granatapfel - Saft (gibt's z.B. im türkischen Supermarkt)

1 EL Honig
150 ml Wasser, heißes

Zubereitung

Den Bulgur in eine Glasschüssel geben. Mit ca. 150-200 ml kochendem bzw. heißem Wasser übergießen. Mit der Gabel ein wenig auflockern. Bulgur nun etwa 15 Minuten ziehen und abkühlen lassen - wichtig: dabei immer wieder mit der Gabel auflockern!

In der Zwischenzeit das Obst waschen und in kleine Stückchen schneiden. Obst in eine große Schüssel geben.

Dressing aus dem Ananassaft, Apfelsaft, Granatapfelsaft, Zitronensaft und Honig herstellen (nach Wunsch kann man mehr Honig nehmen, je nachdem, wie süß man es mag).

Wenn der Bulgur abgekühlt ist, diesen zu dem Obst in die Schüssel geben und alles gut vermischen.

Das Dressing darüber gießen und nochmals mischen - fertig!

Dieser leckere Bulgur-Obst-Salat ist nicht nur als Dessert sondern auch ideal als sommerlich-leichte Mahlzeit geeignet.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
19.03.05 downey_jr

Malaysischer Fruchtsalat M

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Ananas, frisch
- 1 Zitrone(n), den Saft
- 2 Banane(n)
- ½ Mango(s)
- 100 g Papaya, reif
- 100 g Melone(n) (Honigmelone)
- 100 g Melone(n) (Wassermelone)
- 4 Litschi(s), aus der Dose
- 2 Kugel/n Eis, Vanille
- 25 g Kokosraspel

Zubereitung

Die Ananas längs halbieren und das Fruchtfleisch vorsichtig herauslösen, ohne die Schale zu beschädigen. Das harte Mittelteil der Ananas entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Den Limonen- oder Zitronensaft in die Ananashälften träufeln. Die übrigen Früchte häuten und entkernen, klein schneiden und mit den Ananasfruchtwürfeln mischen und dann wieder in die Ananasschalen füllen. Mit etwas Saft aus der Lychee -

Dose begießen. Eine Kugel Vanilleeis dazu tun und mit den Kokosraspeln bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
10.01.03 Dragonfly-Lady

Möhren Apfel Salat M

Zutaten für 1 Portionen
100 g Möhre(n)
75 g Apfel
15 g Haselnüsse oder Walnüsse
1 TL Öl (Walnussöl)
1 TL Essig (Apfelessig)
Basilikum
Salz
Pfeffer

15 g Käse, für herzhaftere Variante
25 g Banane(n), zerdrückte, für süße Variante

Zubereitung

Möhre und Apfel reiben, mit übrigen Zutaten vermischen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
15.03.04 Cckone

Obstsalat aus Südfrüchten

Zutaten für 4 Portionen
2 Banane(n)
2 Orange(n)
2 Kiwi
4 Scheibe/n Ananas, frische
1 handvoll Weintrauben, blau und grün
einige Walnüsse
1 EL Leinsamen

Zubereitung

Bananen, Kiwis, Ananas und Orangen schälen. Alles in kleinere Stücke bzw. Scheibchen schneiden. Weintrauben entkernen und halbieren.

Walnüsse hacken oder im Mörser etwas zerkleinern. Zusammen mit dem Leinsamen unter die Früchte mischen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
28.12.04 Felixseelig

Obstsalat mit Joghurt Honigsauce M

Zutaten für 4 Portionen

3 Orange(n), davon eine unbehandelte Frucht
2 Kiwi
1 Banane(n)
1 Apfel
1 Pck. Vanillezucker
½ Bund Minze, (kann man auch weglassen)

125 g Schlagsahne

150 g Joghurt (aus Magermilch)

2 EL Honig, flüssiger

Unbehandelte Orange in feine Scheiben schneiden. Restliche Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangenfilets aus den Trennhäuten herausschneiden. Orangenhäute ausdrücken und den Saft dabei auffangen. Kiwis, Banane in Scheiben, Apfel in spalten schneiden.

Orangensaft und Vanillezucker vermengen, Obst mischen und mit Orangensaft beträufeln. Minzeblättchen in Streifen schneiden. Sahne steif schlagen. Joghurt und Honig verrühren. Sahne und Minze unterrühren. Dessertteller mit je 2 Orangenscheiben auslegen. Obstsalat darauf anrichten. Joghurt-Honigsoße darauf geben und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
20.07.04 Bienemaya

Obstsalat mit Käsewürfeln Mayo M

Zutaten für 1 Portionen

60 g Käse, Schnittkäse im Stück, z.B. Emmentaler

30 g Banane(n)
40 g Weintrauben
60 g Mandarine(n), frisch oder Dose
75 g Ananas, Stücke (Dose)
100 g Eisbergsalat, zarte Blätter

etwas Zitronensaft

Für das Dressing:

½ EL Sahne

1.5 TL Mayonnaise, 50 %

2 EL Ananassaft

Zubereitung

Käse würfeln, die in Scheiben geschnittenen Bananen sofort mit Zitronensaft beträufeln. Trauben halbieren und entkernen. Mandarinen und Ananas abtropfen lassen und in Stücke schneiden.

Restliche Zutaten mit 2 EL Ananassaft verrühren und mit den übrigen Zutaten vermischen. Auf Eisbergsalatblättern anrichten.

Anmerkung: Der Salat schmeckt im Sommer herrlich frisch und fruchtig. Durch die fettmäßige Beschränkung ist er auch im Rahmen eines gezielten Gewichtsmanagements einsetzbar.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

13.03.05 Saruna

Obstsalat mit Kokossahne M

Zutaten für 8 Portionen

2 EL Rosinen, helle

50 ml Orangenlikör oder -saft

2 Orange(n)

3 Kiwi

1 Birne(n)

1 Apfel, mürbe

200 g Weintrauben, blau, ohne Kerne

1 Mango(s), reif

½ Ananas

300 ml Maracujasaft (Nektar)

500 g Schlagsahne

1 Dose/n Kokoscreme

1 Banane(n)

Zubereitung

Für den Obstsalat:

Rosinen in einem Sieb abspülen und im Orangenlikör einweichen. Orangen dick schälen, so dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Mit einem scharfen Messer die Filets zwischen den Trennhäuten herauslösen, dabei den Saft auffangen.

Kiwis, Birne, Apfel und Bananen schälen und in Stücke schneiden, dabei das Apfel-Kerngehäuse entfernen. Trauben abspülen und halbieren. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in Stücke schneiden. Ananas schälen, vierteln und den harten Mittelstrunk herausschneiden. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.

Alle Obstsorten, Rosinen mit dem Likör und Maracujanektar mischen. Eventuell mit etwas Zucker abschmecken. Obstsalat kalt stellen und etwas eine Stunde durchziehen lassen.

Für die Kokossahne:

Sahne steif schlagen und die Kokoscreme unterrühren. Kokossahne in den Obstsalat rühren.

Brennwert p. P.: 450

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

13.11.04 Abcine

Obstsalat mit Sahnequark und Zimtzucker M

Zutaten für 6 Portionen

1 Apfel

1 Birne(n)

1 Banane(n)

250 g Weintrauben, nach Angebot, möglichst kernlos

1 Grapefruit, pink

n. B. Erdbeeren (Erdbeeren, Himbeeren, Mango, Papaya oder andere, auch TK, keine Ananas)

50 ml Apfelsaft

50 ml Orangensaft

Zitrone(n), den Saft davon

50 g Mandeln, Stifte

500 g Quark (Magerquark)

250 ml Sahne

1 TL Zimt

50 g Zucker, braun

Zubereitung

Das Obst gründlich waschen. Die Trauben halbieren, evt. entkernen. Apfel, Birne und Banane klein schneiden und in einer Schüssel mit den Obst-säften vermischen. Das Vitamin C der Zitrus-säfte bewirkt, dass die Banane und der Apfel nicht braun werden. Das restliche Obst in appetitliche Häpp-

chen schneiden und ebenfalls mit dem Obstsalat vermischen. Nun noch die gehackten Nüsse untermischen.

Anschließend den Quark glatt rühren, die Sahne schlagen und vorsichtig unter den Quark heben. Nun wird der Obstsalat mit dem Sahnequark bedeckt, nicht vermischt.

Zu guter Letzt die Mandelstifte trocken in einer beschichteten Pfanne rösten, die Pfanne dabei möglichst nicht aus den Augen lassen, die Mandeln verbrennen sonst rasch. Die abgekühlten, gerösteten Mandeln auf der Sahnequarkhaube verteilen.

Zum Schluss wird der Zucker mit dem Zimt gemischt und getrennt gereicht.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

23.02.05 Mietzimaus

Obstsalat mit Schokoraspeln M

Zutaten für 6 Portionen

1 Apfel, säuerlich

1 Birne(n)

1 Banane(n)

1 Dose/n Früchte (Früchtecocktail)

5 EL Mandeln, gehackt

100 g Schokolade, Zartbitter

Zitronensaft

etwas Zucker oder Honig

Ingwer, gemahlen

Zimt

Zubereitung

Zunächst den Apfel waschen, nach Belieben schälen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stückchen schneiden. In eine große Schüssel geben und mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit er nicht braun wird.

Dasselbe nun mit der Birne vollziehen und diese zum Apfel geben. Die Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden. Ebenfalls in die Schüssel geben. Die Dose öffnen und samt dem Saft (aber so, dass das Obst noch nicht schwimmt) in die Schüssel geben, ebenso die Mandeln.

Die Schokolade mit dem Messer zerkleinern und zum Obst geben. Das ganze mit Zitronensaft, Ingwer und Zimt abschmecken. (Die Gewürze vorsichtig einsetzen, lieber nochmals würzen).

Im Kühlschrank ca. 1-2 Std. ziehen lassen. Kann 2-3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden (nimmt durch die Schokolade zwar eine bräunliche Farbe an, schmeckt aber trotzdem noch prima).

Natürlich kann das Rezept je nach Jahreszeit auch mit anderen Früchten ergänzt werden. So sind Pfirsiche, Nektarinen oder Erdbeeren eine willkommene Abwechslung.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
06.11.03 kathrin19

Obstsalat mit Zimt verfeinert M

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Becher Natur-Joghurt (0,1%)
- 1 TL Zimt
- 1 TL Honig
- 2 EL Haferflocken, besser 5-Korn-Flocken
- 2 EL Cornflakes, Vollkorn-Knusper-Flakes
- 1 Apfel
- 1 Banane(n)
- 1 handvoll Weintrauben, (weiß)

Zubereitung

Apfel entkernen und in kleine Stücke schneiden. Banane in Scheiben schneiden. Weintrauben halbieren und entkernen. Joghurt mit Zimt und Honig mischen und gemeinsam mit dem geschnittenen Obst in einer Schüssel mischen. Flakes und Flocken drüberstreuen und dann genießen.

Die Fruchtarten kann man eigentlich auch beliebig ersetzen (Bsp. Erdbeeren, Orangen...)

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
21.11.04 nimuee

Obstsalat original

- Zutaten für 10 Portionen
- 800 g Orange(n)
 - 400 g Birne(n)
 - 300 g Äpfel, säuerliche
 - 600 g Ananas, frische
 - 200 g Weintrauben, blaue
 - 200 g Weintrauben, helle
 - 300 g Banane(n)
 - 150 g Erdbeeren

1 Zitrone(n), den Saft
Läuterzucker
Rum

Zubereitung

Die Orangen filetieren und halbieren. Birnen und Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Ananas schälen, in Scheiben und anschließend in Stücke schneiden.

Die Trauben halbieren, Kerne entfernen. Bananen schälen, in Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft, Läuterzucker und Rum marinieren. Die Erdbeeren waschen und halbieren.

Früchte miteinander vermengen und in eine gekühlte Schüssel legen. Dazu Mandel-Amaretto Dressing (bei meinen Rezepten) servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
01.09.04 sebastian.1985

Rote Bete Salat M

(Rohkost)

Zutaten für 6 Portionen

500 g Rote Bete, neue Ernte

1 Apfel

1 Banane(n)

1 EL Zitronensaft oder Obstessig

2 EL Öl

2 EL Sahne

2 EL Joghurt oder Dickmilch

Kräutersalz

Petersilie

Basilikum

Estragon

Zubereitung

Die Rüben waschen, bürsten und schälen. Fein raspeln. Apfel mit der Schale raspeln, Banane quetschen. Süße Sahne, Dickmilch (oder Joghurt), Öl, Zitronensaft, Gewürze und Kräuter dazugeben und gut vermengen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
21.02.03 Regine

Rotkohl Früchte Salat (Rohkost)

Schmeckt sehr erfrischend und beliebig variiert werden

Zutaten für 2 Portionen

250 g Rotkohl

1 Zwiebel(n)

2 Äpfel

1 Banane(n)

1 TL Orange(n)

1 Zitrone(n)

2 Orange(n)

10 Walnüsse

1 TL Honig

4 EL Öl, nach Belieben (sehr gut passt z. B. Walnussöl)

Zubereitung

Den Kohl putzen und fein hobeln, die Zwiebel klein würfeln und zum Kohl geben, mit Pfeffer würzen (kann auch mit Salz abgeschmeckt werden).

Den Saft aus der Zitrone und 1. Orange pressen.

Das restliche Obst waschen, entkernen und würfeln bzw. die Banane in Scheiben schneiden und mit dem Honig und dem Öl unter den Kohl mischen. Anschließend mit Zitronensaft (Menge nach Geschmack) und Orangensaft übergießen und zugedeckt eine halbe Stunde ziehen lassen.

Vordem servieren mit den aufgekackten Walnüssen bestreuen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

10.09.04 Headeache

Salat asiatisch süß sauer

Zutaten für 2 Portionen

2 Äpfel, säuerlich, gewürfelt

1 große Banane(n), in Scheiben

2 Frühlingszwiebel(n), klein geschnitten

1 Paprikaschote(n), rot, gewürfelt

1 EL Zitronensaft, frisch gepresst

1 EL Sojasauce, helle (ersatzweise dunkle)

n. B. Zucker, oder Süßstoff

Zubereitung

Das Gemüse und das Obst mit Sojasoße und Zitronensaft vermischen. Zucker (oder Süßstoff) nach Belieben zum Abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

08.11.04 ilona11

Salat aus exotische Früchten

Island Fruitsalad

Zutaten für 6 Portionen

- 2 Papaya
- 2 Mango(s)
- 1 große Ananas
- 2 Banane(n)
- 2 Limettensaft, ausgepresst
- Pfeffer, grün, frisch gemahlen
- Koriander (frisch gemahlen)
- 1 Melone(n), Galia

Zubereitung

Das Obst in mundgerechte Stücke schneiden. Die Limetten auspressen und den Saft über das Obst geben. Die Gewürze frisch gemahlen übers Obst geben, und alles gut mischen. Diesen Salat soll man nicht lange aufheben, da die Gewürze stark hervorschmecken könnten. Lieber frisch ansetzen und spätestens innerhalb 24 h auf-tischen. Ist eh im Nu weg! Schmeckt frisch und würzig zugleich.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

29.05.01 Lulutownsend

Salatdressing süß sauer

Zutaten für 1 Portionen

- 1 Banane(n)
- 150 ml Wein, weiß
- 150 ml Essig (Holunderblütenessig oder normaler Essig)
- 2 TL Balsamico
- etwas Wasser
- 1 TL Curry
- etwas Salz

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Rührbecher geben und pürieren. Passt zu jedem Salat.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

19.02.03 Binemaja

Sellerie Bananensalat M

Zutaten für 4 Portionen

100 g Sahne

- 1 Zitrone(n)
- 1 EL Honig (Akazienhonig)
- 1 Sellerie
- 1 Banane(n)
- 1 Prise Salz
- ¼ TL Ingwer
- 50 g Mandeln, gehackt
- 4 EL Mandeln, (Blättchen)

Zubereitung

Die Sellerieknolle mit der Jupiter-Gemüseraffel fein raffeln, die Banane in dünne Scheiben schneiden und alles miteinander locker vermischen

Die Zitrone auspressen und darüber geben. Die Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne anrösten.

Die anderen Zutaten zu einer Sauce verrühren und alles über den Sellerie und den Bananen geben.

Vermischen und mit den Mandelblättchen bestreuen.

Salat evt. auf einem "Salatbett" (Eis-, Feldsalat oder Spinat) anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

26.11.04 Greta

Steckrübensalat M

Zutaten für 4 Portionen

- 300 g Steckrübe(n)
- 1 Scheibe/n Ananas, frisch
- 1 Orange(n)
- 1 Apfel
- 1 Banane(n)
- Zitronensaft
- 1 TL Honig
- Salz
- Pfeffer

100 ml süße Sahne

Schnittlauch

Zubereitung

Steckrüben schälen und raffeln. Das Obst würfeln. Die Sahne mit dem Salz dem Pfeffer und dem Schnittlauch vermischen und über den Salat geben.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

03.11.01 Greta

Süßkartoffelsalat mit Banane

Zutaten für 4 Portionen

450 g Batate(n) (Süßkartoffeln), gewürfelt

50 g Butter

1 EL Zitronensaft

1 Zehe/n Knoblauch

1 Paprikaschote(n), rote, gewürfelt

1 Paprikaschote(n), grüne, gewürfelt

2 Banane(n), in dicken Scheiben

3 Scheibe/n Weißbrot ohne Kruste, dicke. gewürfelt

Salz

Pfeffer

Für das Dressing:

2 EL Honig, klarer

2 EL Olivenöl

2 EL Zitronensaft

2 EL Schnittlauch, frisch gehackter

Zubereitung

Süßkartoffeln in einem Topf mit kochendem Wasser 10-15 Minuten garen. Gründlich abtropfen lassen und beiseite stellen.

Unterdessen die Butter in einer Pfanne zerlassen. Zitronensaft, Knoblauch und Paprika zugeben und unter ständigem Rühren 3 Minuten dünsten.

Die Banane zufügen und 1 weitere Minute dünsten, Gemüse und Banane mit einem Schaumlöffel herausheben und unter die Süßkartoffeln mischen.

Die Brotwürfel in die Pfanne geben und unter Rühren 2 Minuten goldbraun rösten. Die Zutaten für das Dressing in einem Topf erwärmen, bis der Honig sehr flüssig geworden ist.

Die Kartoffelmischung in eine Salatschüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing zugießen, gut verrühren und den Salat mit den Croûtons bestreuen. Sofort servieren.

Verwende feste, noch leicht unreife Bananen, da diese beim Dünsten nicht so schnell zerfallen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
03.05.05 Bezwinger

Tomaten Bananen Salat

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Banane(n) (Kochbananen)
- 4 Fleischtomate(n)
- 4 Scheibe/n Ananas (a.d. Dose mit Saft)
- 2 Zitrone(n) den Saft
- ½ TL Curry
- 8 EL Öl (Olivenöl)
- 1 Kästchen Kresse
- Salz
- Pfeffer
- 1 Schuss Rum

Zubereitung

Kochbananen schälen und im Ganzen in etwas Wasser mit einer Prise Pfeffer sowie einem Schuss Rum etwa 20 Minuten gar kochen, dabei zwischendurch wenden. Herausnehmen und abkühlen lassen, in Scheiben schneiden und mit dem Saft von einer Zitrone beträufeln.

In der Zwischenzeit Tomaten blanchieren, häuten und in Scheiben schneiden. Die Ananasscheiben achteln.

Tomaten, Bananen und Ananas abwechseln in eine flache Form schichten. Restlichen Zitronensaft mit Currypulver, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und darüber geben. Kresse aus dem Kästchen schneiden, waschen und den Salat damit bestreuen.

Ersatzweise können an Stelle der Kochbananen auch gewöhnliche Bananen verwendet werden. Diese dann jedoch nicht kochen, sondern nur schälen, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Zum Salat passen diverse Brotsorten und auch ein Weißwein oder ein Cocktail.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
26.04.02 Liesbeth

Topinambur Obstsalat M

Zutaten für 1 Portionen

- 2 Knolle/n Topinambur
- 1 Banane(n)
- 1 Apfel
- 1 EL Zitronensaft
- 3 Aprikose(n)
- 3 EL Ananas, in Stückchen

2 EL Rahm oder Naturjoghurt

- 1 TL Honig, Getreideknusperflocken

Zubereitung

Frische Knollen waschen, bürsten (nicht schälen) und mit geschältem Apfel fein raspeln. Zitronensaft, zerkleinerte Aprikosen, Banane und Ananasstückchen sowie Rahm dazugeben, mit Sanddorn oder Honig süßen und mit Getreideknusperflocken bestreuen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
25.03.03 Schote

Tropenfruchtsalat M

Zutaten für 4 Portionen

- 3 Scheibe/n Ananas
- 1 Banane(n)
- 1 Apfel
- 1 Birne(n)
- 2 Kiwi
- 1 Papaya
- ½ Dose Grapefruit, süße
- 3 EL Joghurt (z.B. Traube)
- etwas Zimt

Zubereitung

Alle Früchte klein würfeln und miteinander vermengen. Etwas Zimt hinzufügen. Den Joghurt über die Früchte verteilen und kühl stellen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
17.01.05 Zimtwuppi

Weihnachtlicher Obstsalat

mit Zimt und Nüssen

Zutaten für 4 Portionen

4 Äpfel

4 Orange(n)

4 Kiwi

2 Banane(n)

½ Ananas

1 Tasse/n Rosinen, vorher in Rum eingelegt und abgetropft

1 handvoll Weintrauben, (halbiert, entkernt)

Zucker, nach Geschmack

Zitronensaft, nach Geschmack

Zimt, nach Geschmack

1 handvoll Nüsse, gehackte (am besten schmecken Walnüsse)

Zubereitung

Alles Obst in kleine Stückchen schnippeln und mischen. Walnüsse und Rosinen dazu, danach Zucker, Zitronensaft und den Zimt zufügen. Ab in den Kühlschrank und ca. 2 Stunden ziehen lassen.

Schmeckt durch den Zimt schön weihnachtlich.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

13.12.04 Bommelchen

Winterlicher Obstsalat M

Zutaten für 12 Portionen

6 Apfelsine(n)

6 Äpfel

6 Banane(n)

250 g Walnüsse

1 Tafel Schokolade (Blockschokolade)

100 ml Rum oder Weinbrand

Schlagsahne, bei Bedarf

Zubereitung

Apfelsinen schälen, in Spalten teilen und diese klein würfeln. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls würfeln. Bananen schälen, eventuell halbieren und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Die Nüsse knacken und fein reiben. Die Blockschokolade ebenfalls fein reiben. Alles vermischen und den Rum oder Weinbrand dazugeben. Falls Kinder mitesen, kann man vor der Alkoholzugabe alles in zwei Schüsseln trennen und nur eine mit Alkohol versehen. Mehrere Stunden abgedeckt kühl stellen, am besten über Nacht.

Beim Servieren kann zusätzlich Schlagsahne gereicht werden.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
29.08.04 Vpollack

Suppe

Bananen Curry Cremesuppe M

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel(n)
1 Zehe/n Knoblauch

30 g Butter

2 TL Currypulver
2 Banane(n)
40 g Mehl

1 Liter Hühnerbrühe (Instant)

Salz
Pfeffer

8 EL Sahne

1 EL Pistazien, Kerne, fein gehackt

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, die Zwiebel fein würfeln und die Knoblauchzehe durchpressen. Die Butter zulassen, Zwiebelwürfel und Knoblauch darin andünsten und Currypulver unterrühren. 1 Banane schälen, in Scheiben schneiden, hinzufügen und kurz mit erhitzen. Nun mit Mehl bestäuben, Hühnerbrühe hinzugießen und zum Kochen bringen. 3-5 Minuten kochen, die Suppe durch ein Sieb streichen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zweite Banane schälen, in Scheiben schneiden und in die Suppe geben. Diese kurz aufkochen, Sahne unterrühren, mit erhitzen und die Suppe zum Schluss mit fein gehackten Pistazienkernen bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
16.12.04 tisiphone

Bananensuppe M

Zutaten für 2 Portionen

3 Banane(n), reife
½ Zitrone(n), den Saft
750 ml Brühe
Salz
Curry

125 ml saure Sahne

125 ml süße Sahne, ersatzweise Crème fraîche

Zubereitung

Bananen pürieren und den Saft der Zitrone dazugeben. Die in der Zwischenzeit vorbereitete Brühe heiß dazugeben und alles zusammen erhitzen. Mit Salz und Curry, sowie der süßen und sauren Sahne abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

05.12.02 Manu

Bananensuppe mit Sahne M

Bananensuppe etwas exotisch!

Zutaten für 4 Portionen

4 Banane(n)
2 Zwiebel(n), klein

1 Liter Hühnerbrühe

1 TL Curry, Pulver
1 TL Ingwerpulver
1 Msp. Kurkuma, gemahlen
1 Msp. Zitronengras, gemahlen
2 EL Saucenbinder
50 g Mandeln (Blättchen)

1 Becher Schlagsahne

Zubereitung

Die Zwiebel schälen und würfeln, in heißem Fett glasig schwitzen. Inzwischen die Bananen in Scheiben schneiden und zu den Zwiebeln hinzugeben und mit anschwitzen lassen. Einige Bananenscheiben zum Garnieren zurückbehalten! Dann die Brühe aufgießen und mit sämtlichen Gewürzen abschmecken und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Suppe vom Herd nehmen und im Topf pürieren und mit 2-3 Esslöffel der Sahne verrühren. Nur eventuell noch mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Soßenbinder (hell) andicken und auf der ausgeschalteten Herdplatte bei geschlossenem Topf noch 5 Minuten ziehen lassen. Sahne schlagen. Dann die Suppe in angewärmte Teller schöpfen, je einen Klecks geschla-

gene Sahne in die Mitte geben und mit übriggebliebenen Bananenscheiben und den Mandelblättchen bestreut servieren!

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

08.03.01 Nina1960

Currycremesuppe M

Zutaten für 4 Portionen

20 g Butter

30 g Schalotte(n), gewürfelt

30 g Lauch, gewürfelt

15 g Currypulver, mild

½ Apfel, gewürfelt

½ Banane(n), gewürfelt

500 ml Hühnerbrühe

500 ml Sahne

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Die Butter aufschäumen, Lauch- und Schalottenwürfel andünsten. Mit Curry bestäuben, die gewürfelten Früchte dazugeben. Kurz dünsten, mit der Hühnerbrühe ablöschen und die Sahne dazugeben. 10 - 15 Minuten sanft köcheln lassen, mit dem Pürierstab gut durchmischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte die Suppe zu dick geworden sein, mit etwas Hühnerbrühe verdünnen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

02.03.05 Pewe

Feurige Bananensuppe

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel(n)

1 Chilischote(n)

2 EL Öl (Sonnenblumenöl)

100 ml Orangensaft

2 TL Orange(n) (abgeriebene Orangenschale)

2 TL Gemüsebrühe, klare

200 ml Tomatenketchup

3 Banane(n)

3 EL Kokosraspel

Zubereitung

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Chilischote waschen, der Länge nach aufschlitzen, weiße Innenhäute und Kerne entfernen und in dünne Streifen schneiden. Einen Esslöffel Sonnenblumenöl erhitzen, Chilischote und Zwiebelwürfel darin anbraten. Orangensaft, -schale und 400 ml Wasser zugeben, zum Kochen bringen und Gemüsebrühe darin auflösen. Ketchup einrühren und ca. fünf Minuten zugedeckt kochen. Bananen schälen, zwei Bananen in die Suppe geben und pürieren. Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Verbliebene Banane in Scheiben schneiden, in Kokosraspeln wenden und andrücken. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Bananenscheiben darin von beiden Seiten braten. Suppe auf Teller verteilen, gebackene Bananenscheiben einlegen und mit übriggebliebenen Kokosraspeln bestreuen. Nach Wunsch mit Chiliringen und Kräutern garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

23.02.02 Liesbeth

Karibische Bananensuppe

Zutaten für 4 Portionen

4 Schalotte(n)

4 kleine Banane(n)

2 TL Orange(n) - Schale

150 g Tomatenketchup

1 Chilischote(n), rot

400 ml Orangensaft & abgeriebene Orangenschale

800 ml Gemüsebrühe

4 TL Kokosraspel

Zubereitung

Schalotten fein würfeln, Chilischote in dünne Streifen und Bananen in Scheiben schneiden. Schalotten und Chili in einer beschichteten Pfanne fettfrei braten. Orangensaft, Orangenschale und Brühe zugeben und Ketchup einrühren. Von den Bananen bis auf 12 Scheiben alles zugeben und pürieren. Die Kokosraspel in einer beschichteten Pfanne fettfrei anrösten, restliche Bananenscheiben darin wenden und die heiße Suppe damit garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

30.08.04 Dragonfly-Lady

Kürbis Bananen Suppe M

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel(n)
- 1 cm Ingwer - Wurzel
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 1 Kürbis(e) (Hokkaido)
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 2 Banane(n)

200 ml Sahne, süß

- Öl (Sonnenblumenöl)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

Die Zwiebel und die Ingwerwurzel in sehr feine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe pressen und alles in ein wenig Sonnenblumenöl andünsten.

Den Kürbis waschen, entkernen und in Stücke schneiden, zu der Zwiebel, dem Ingwer und dem Knoblauch geben.

Mit Gemüsebrühe aufgießen, so dass der Kürbis bedeckt ist und köcheln lassen. Wenn der Kürbis fast gar ist, 2-3 Bananen hinzugeben. Wenn alles weich genug ist, Suppe pürieren und etwas süße Sahne hineinrühren.

Suppe jetzt nicht mehr kochen lassen!

Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

07.02.03 Dragonfly-Lady

Kürbis Kokos Suppe von Susa

Zutaten für 6 Portionen

- 500 g Kürbis(e) (Muskatkürbis)
- 2 Möhre(n)
- 1 Zwiebel(n), rot
- 1 Chilischote(n)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 1 Stück Ingwer, (walnussgroß)
- 1 Orange(n), unbehandelt
- 50 g Banane(n)

200 ml Kokosmilch
350 ml Hühnerbrühe
Pfeffer (Sichuanpfeffer)
Meersalz
50 ml Wein, weiß, fruchtig (ersatzweise Zitronensaft)
Olivenöl und Butter
Kürbiskerne zur Dekoration
2 EL Öl (Kürbiskernöl)

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in einem Olivenöl-Butter-Gemisch anschwitzen, Zesten von der Orangenschale dazugeben, gewürfelten Kürbis und Möhre dazugeben, anschließend feingehackte Chilischote und Ingwer dazu geben. Mit etwa der Hälfte der Hühnerbrühe aufgießen und weich kochen.

Alles mit einem Stabmixer pürieren (wer es nicht zu scharf mag, sollte vorher die Chilischotenstückchen rausfischen), restliche Brühe, ausgepressten Orangensaft, pürierte Banane und den Wein dazu geben und alles zusammen aufkochen lassen, danach die Kokosmilch hinzugeben und nochmals aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Wein abschmecken.

Ein paar Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten. Suppe in Tassen oder Teller füllen und mit den Kürbiskernen und ein paar Tropfen Kürbiskernöl dekorieren.

Vegetarier nehmen anstelle der Hühnerbrühe Gemüsebrühe.

Dazu passt ein halbtrockener Riesling aus dem Rheingau oder von der Mosel.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

27.09.04 Susa_

Tomatensuppe mit Banane

als Hauptspeise

Zutaten für 2 Portionen

500 g Tomate(n)
1 Banane(n)
125 g Gemüsebrühe
1 Zwiebel(n)
1 Zehe/n Knoblauch
Salz
Pfeffer
Zucker, braun, oder Honig
Olivenöl

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauchzehe würfeln und in einem Topf in Olivenöl andünsten. Mit der Gemüsebrühe abschrecken und die Tomaten hinzufügen. Zutaten mit einem Mixerstab glatt quirlen und dabei aufkochen lassen. Achtung, spritzige Angelegenheit! Die Banane hinzufügen und verquirlen. Mit Pfeffer, Salz und ggf. Zucker/Honig würzen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
27.04.05 vogue

Hinweis

Das **M** in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben, wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Mittwoch, 6. Juli 2005

Mit freundlichen Grüßen

Hans, Mittwoch, 6. Juli 2005