

Bananen Glutenfrei

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 Donnerstag, 7. Juli 2005

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Index

| | | | |
|---|----|------------------------------------|-----|
| Alles was woanders nicht passt | 10 | Fisch | 104 |
| Auflauf + Gratin + Mousse.. | 38 | Fleisch anderes | 117 |
| Backwaren Blech + Schnitten | 51 | Fleisch Geflügel | 118 |
| Backwaren Brot | 52 | Fleisch Hack | 140 |
| Backwaren Kuchen | 54 | Fleisch Rind + Kalb | 145 |
| Backwaren Muffeins | 61 | Fleisch Schwein | 152 |
| Backwaren Toast | 63 | Flüssig..... | 172 |
| Backwaren Torten | 65 | Fondue | 193 |
| Bananen ge- + überbacken . | 68 | Frühstück | 194 |
| Brei | 72 | Kochbananen | 199 |
| Dessert & Kompott | 76 | Marmelade & Konfitüre | 205 |
| Eis + | 94 | Pikant..... | 210 |
| | | Salat..... | 226 |
| | | Suppe..... | 248 |

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Bananen Glutenfrei..... | 1 |
| Index nicht aktiv..... | 1 |
| Inhaltsverzeichnis aktiv..... | 2 |
| Alles was woanders nicht passt | 10 |
| Aprikosen Bananen Chutney | 10 |
| Banane in Kokosmilch..... | 11 |
| Banane Zitrus Sülze | 11 |
| Bananen Curry Dipp Mayo M | 12 |
| Bananen frittiert M..... | 12 |
| Bananen Passion M..... | 13 |
| Bananen Tiramisu Eierlikör M..... | 13 |
| Bananen, geschmort | 14 |
| Bananenpaste mit Käse M..... | 15 |
| Bananenquark mit Walnüssen M..... | 15 |
| Bananenreis mit Erdbeersauce M..... | 16 |
| Bananensahne M..... | 17 |
| Bananenschmier Eierlikör | 17 |
| Bananentraum M..... | 18 |
| Brasilianische Kaffeebananen M..... | 18 |
| Erdbeer Bananen Smoothie M..... | 19 |
| Erdbeerbaz M..... | 19 |
| Exotisches Schlemmeromelett 1 Ei M..... | 20 |
| Flambierte Bananen M..... | 21 |
| Flambierte Bananen mit Baisermasse 2 Eiweiß..... | 21 |
| Gebratene Bananen | 22 |
| Gebratene Bananen an Lemongras Kokos Crème | 22 |
| Gefüllte Ananas | 23 |
| Gegrillte Bananen Eierlikör M..... | 23 |
| Gelee Bananen mit Schuss M..... | 24 |
| Gratinierte Bananen 2 Ei | 24 |
| Grillbananen M..... | 25 |
| Heiße Bananen mit Zimt Kokosnuss Soße | 25 |
| Honig Bananen mit Pistazien | 26 |
| Honig Kokos Bananen | 26 |
| Indisches Bananen Marzipan M..... | 27 |
| Karamellisierte Bananen mit 3 Eigelb M..... | 27 |
| Karibische Bananen M..... | 28 |
| Kiwi Chutney..... | 29 |
| Knackige Cornflakes mit Obst M..... | 30 |
| Marinierte Bananen M..... | 30 |
| Milchreis M..... | 31 |
| Obstquark M..... | 31 |
| Ossi Traum M..... | 32 |
| Panierte Bananen 1 Ei..... | 33 |
| Papayas mit Bananen M..... | 33 |
| Rum Bananen | 34 |

| | |
|--|----|
| Schoko Banane M..... | 34 |
| Schokobananen am Spieß M..... | 35 |
| Schokobananen I M..... | 35 |
| Schokobananen II M..... | 36 |
| Schokoladebananen M..... | 36 |
| Schokoladen Samosaas 1 Eigelb M..... | 37 |
| Süße Bananen in Wein gekocht..... | 38 |
| Zimtbanane..... | 38 |
| Auflauf + Gratin + Mousse..... | 38 |
| Apfel Bananen Auflauf 2 Ei..... | 39 |
| Apfel Bananenaufwurf mit Mandeln 2 Ei M..... | 39 |
| Bäghin pikanter Auflauf..... | 40 |
| Bananen Karamell Auflauf 3 Ei M..... | 41 |
| Bananen Kokos Gratin M..... | 41 |
| Bananen Mousse 3 Eigelb + 2 Eiweiß M..... | 42 |
| Bananen Süßkartoffelaufwurf M..... | 43 |
| Bananenaufwurf 1 Ei M..... | 43 |
| Bananenaufwurf mit Käsekruste M..... | 44 |
| Bananenmousse M..... | 44 |
| Bananenmousse mit Schoko Sauce 3 Eigelb M..... | 45 |
| Bananensoufflé 2 Ei M..... | 46 |
| Gratiniertes Gemüse M..... | 46 |
| Indonesischer Bananenaufwurf..... | 47 |
| Möhrenaufwurf Nokju 3 Ei..... | 48 |
| Nikshar Auflauf 3 Ei..... | 49 |
| Weißer Schokoladenmousse mit 1 Ei M..... | 50 |
| Backwaren Blech + Schnitten..... | 51 |
| Buchweizenschnitten in Apfel 2 Ei M..... | 51 |
| Backwaren Brot..... | 52 |
| Banana Bread American Style 2 Ei..... | 52 |
| Bananenbrot II M..... | 54 |
| Backwaren Kuchen..... | 54 |
| Bananen Kirsch Kuchen mit 3 Ei M..... | 54 |
| Bananen Sahne Kuchen M..... | 55 |
| Carrot Cake 3 Ei M..... | 56 |
| Käsekuchen ohne Boden 6 Ei M..... | 57 |
| Maiskuchen V..... | 58 |
| Mexikanischer Bananenkuchen 2 Ei M..... | 58 |
| Schokoladen Rum Kuchen..... | 59 |
| Trauben Nuss Kuchen M..... | 60 |
| Vegane Lebkuchen..... | 61 |
| Backwaren Muffeins..... | 62 |
| Muffeins Urmijeh (1 Ei evtl) M..... | 62 |
| Backwaren Toast..... | 63 |
| Bananentost mit Schokolade M..... | 63 |
| French Toast 2 Ei M..... | 63 |
| Süße Toasts M..... | 64 |
| Toast mit Banane und Curry M..... | 64 |

| | |
|--|----|
| Backwaren Torten | 65 |
| Bananentorte mit Schokosahne M..... | 65 |
| Maulwurf-torte 6 Ei M..... | 65 |
| Mikadotorte 6 Ei M..... | 66 |
| Quark Bananen Torte ohne Boden 6 Ei M..... | 67 |
| Süße Mohrenkopftorte M..... | 68 |
| Bananen ge- + überbacken | 68 |
| Bananen im Ofen 3 Ei M..... | 68 |
| Bananen überbacken 2 Ei..... | 69 |
| Gebackene Banane mit Honig und Sesam | 70 |
| Gebackene Bananen..... | 70 |
| Gebackene Bananen M..... | 71 |
| Gebackene Chili Bananen..... | 71 |
| Überbackene Bananen | 72 |
| Brei | 72 |
| Apfel Bananenbrei | 72 |
| Bananen Apfel Sahne M..... | 73 |
| Bananenhonig..... | 73 |
| Birne Apfel Brei..... | 74 |
| eine Minute Bananenjoghurt M..... | 75 |
| Hirse Schoko Creme mit Banane M..... | 75 |
| Dessert & Kompott..... | 76 |
| Apfelmusvariante, extrem lecker | 76 |
| Bananen Dessert M..... | 76 |
| Bananen Kirsch Quark M..... | 77 |
| Bananen Quark M..... | 77 |
| Bananen Schokoladen Quark M..... | 78 |
| Bananen Sesam Dessert M..... | 78 |
| Bananencreme 3 Ei M..... | 79 |
| Bananenmousse 3 Eigelb M..... | 79 |
| Bananenpudding mit Schokolade M..... | 80 |
| Bananenreis M..... | 81 |
| Bananensplit 1 Eigelb M..... | 82 |
| Englische Nachspeise M..... | 82 |
| Erdbeer Bananen Nachtisch | 83 |
| Früchte Polenta M..... | 83 |
| Fruchtiges Kokosdessert 3 Ei M..... | 84 |
| Fruchtspieße mit Schokoglasur M..... | 85 |
| Gegrillte Bananen | 86 |
| Himbeeren mit Banana Cream M..... | 86 |
| Indonesisches Bananendessert M..... | 87 |
| Joghurt Zwerge M..... | 87 |
| Kokosbananen mit Orangencreme 3 Ei M..... | 88 |
| Lebkuchen Bananen Creme M..... | 89 |
| Melone á la Creme M..... | 89 |
| Nuss Genuss M..... | 90 |
| Orangen Apfel Quarkspeise M..... | 90 |
| Orangenkörbchen 1 Eigelb M..... | 91 |

| | |
|---|-----|
| Polenta mit Himbeer Bananensoße M..... | 92 |
| Quarkspeise M..... | 92 |
| Schneller Bananennachtisch M..... | 93 |
| Schoko Quarkbanane M..... | 93 |
| Winterdessert..... | 94 |
| Eis + | 94 |
| Banana Split Ice Cream M..... | 94 |
| Bananas Foster M..... | 95 |
| Bananen Eis M..... | 96 |
| Bananen Schoko Eislutscher M..... | 97 |
| Bananeneis M..... | 97 |
| Einfaches Bananeneis M..... | 98 |
| Eiskakao M..... | 98 |
| Frozen Banana Daiquiri M..... | 99 |
| Gebratene Banane mit Vanille Eis M..... | 99 |
| Honigbananen 1 Eigelb M..... | 100 |
| Malaysischer Fruchtsalat M..... | 100 |
| Mokkaeis-Shake M..... | 101 |
| Orangeneis mit Fruchtspießen..... | 101 |
| Shower Power M..... | 102 |
| Veganes Mango Bananen Eis..... | 102 |
| Weihnachtliches Rotwein Sorbet..... | 103 |
| Fisch..... | 104 |
| Fischfilet Hokifilet..... | 104 |
| Garnelencurry mit Bananen, M..... | 105 |
| Gebackener Schellfisch mit Bananen M..... | 105 |
| Hummerkrabben im Bananenblatt..... | 107 |
| Kabeljaufilet Supreme de Peixe 1 Ei M..... | 108 |
| Krabben Hähnchenbrust Nasi Goreng..... | 109 |
| Rotbarschfilet Porree Auflauf 3 Ei M..... | 110 |
| Schollen Bananenröllchen M..... | 110 |
| Schollenfilets exotisch M..... | 111 |
| Seeteufel mit Curry Bananencreme M..... | 112 |
| Seezunge + Kalbsfilet Störtebecker M..... | 113 |
| Süßer Fisch M..... | 114 |
| Thunfisch im Bananenblatt..... | 115 |
| Thunfisch in Kokossauce..... | 115 |
| Thunfischsoße asiatisch M..... | 116 |
| Thunfischsteaks in Kokos Bananen Sauce..... | 117 |
| Fleisch anderes..... | 117 |
| Lamm Tropischer Salat Mayo..... | 117 |
| Fleisch Geflügel..... | 118 |
| Bananenputencurry M..... | 118 |
| Curryhuhn mit gebratener Banane M..... | 119 |
| Curryhuhn mit Mango und Banane M..... | 119 |
| Ente karibisch M..... | 120 |
| Geflügel Filet Curry mit Früchten M..... | 122 |
| Hähnchen Curry , Indisch..... | 122 |

| | |
|---|-----|
| Hähnchen Mulligatawny Cappuccino M | 123 |
| Hähnchenbrust mit Aprikosensoße | 124 |
| Hähnchenbrustfilet Banana Eierlikör M | 125 |
| Hähnchenbrustfilet Bananen Auflauf M..... | 126 |
| Hähnchencurry | 126 |
| Hähnchenkeule Curryreis gebratene Banane | 127 |
| Hähnchenkeulen mit Banane und Ananas M..... | 128 |
| Hähnchenkeulen Ragout M..... | 129 |
| Huhn Fajitas und Früchten..... | 130 |
| Hühnerbrüste Reissalat Mayo M..... | 130 |
| Hühnerbrüste Asiatisch süß scharf | 131 |
| Hühnergezumpels M | 132 |
| Puten Curry mit Banane M | 132 |
| Puten Curryreis M..... | 133 |
| Puten-Medaillons in M..... | 134 |
| Putenbrust Geschnetzeltes M..... | 135 |
| Putenbrust Grillspieße und Keulen..... | 135 |
| Putencurry Fruchtiges M..... | 136 |
| Putenschnitzel Exotische Reispfanne | 137 |
| Putenschnitzel mit Birnen Curry Sauce M..... | 138 |
| Putenstreifen mit Mais und Banane überbacken M..... | 138 |
| Truthahnsalat Fruchtiger M..... | 139 |
| Fleisch Hack | 140 |
| Exotische Hackfleischsuppe M..... | 140 |
| Gehacktes Bunte Kartoffelpfanne mit Banane..... | 141 |
| Hackfleisch Bananen Pfanne | 141 |
| Hackfleisch, Pfanne Mexiko | 142 |
| Indischer Hackfleischtopf | 143 |
| Indisches Hackcurry M..... | 143 |
| Mexikanisches Hackfleisch..... | 144 |
| Fleisch Rind + Kalb..... | 145 |
| Filetsteaks auf kreolische Art..... | 145 |
| Kalbfleischgeschnetzeltem Reis mit Curry M..... | 146 |
| Kalbsfilet Seezunge + Störtebecker M | 147 |
| Kalbsschnitzel Paprika Pfanne mit Banane | 148 |
| Kalbsschnitzel Paprikapfanne mit Banane | 149 |
| Kalbsschnitzelpfanne mit Banane | 149 |
| Rind Gulasch mit Bananen | 150 |
| Rindfleisch Bananengulasch | 151 |
| Saftfleisch vom Rind | 151 |
| Fleisch Schwein..... | 152 |
| Bacon Wrapped Bananas | 152 |
| Garnierte Schinken Bananen M | 153 |
| Gschnetzeltes M..... | 153 |
| Gschnetzeltes mit Bananencurry M..... | 154 |
| Schinken Bananen Toast M | 155 |
| Schinken Curry Suppe M | 155 |
| Schinken Curry Reis Salat Mayo M | 156 |

| | |
|---|------------|
| Schinken Spargel mit Butterbananen..... | 157 |
| Schinken, Reis á la Habanna | 157 |
| Schinkenbananen..... | 158 |
| Schinkenspeck Mexikanische Bananen | 158 |
| Schwein Filettopf M..... | 159 |
| Schweinefilet ,Bananen M..... | 160 |
| Schweinefilet Curry Rahm Suppe M..... | 160 |
| Schweinefilet Gegrillte Bananen Nuss M..... | 161 |
| Schweinefilet in Curryrahmsoße und Bananen M..... | 162 |
| Schweinefilet in Kokossauce..... | 162 |
| Schweinefilet Indonesisch M..... | 163 |
| Schweinefilet mit Bananen Ingwer Soße M..... | 164 |
| Schweinefilet mit Obst M..... | 165 |
| Schweinefilet überbacken M..... | 165 |
| Schweinefleisch Curry Rahm Suppe M..... | 166 |
| Schweinefleisch Karibischer Currytopf..... | 167 |
| Schweinerippchen Indonesisch..... | 168 |
| Schweineschnitzel ,Bananen 5 Eigelb M..... | 168 |
| Schweineschnitzel Balinesischer Erdnussreis | 169 |
| Schweineschnitzel Geschnetzeltes M..... | 170 |
| Speck Gegrillte Bananen..... | 170 |
| Speck Paprika Bananen Gemüse..... | 171 |
| Würzige Schweine Rippchen mit scharfer Frucht Tomatensoße | 171 |
| Flüssig | 172 |
| Affenbowle | 172 |
| Alkoholfreier Cocktail M..... | 173 |
| Amaretto Bananen Drink M..... | 173 |
| Ananas Drink mit Kefir M..... | 174 |
| Babouin | 175 |
| Banana Mango Daiquiri M..... | 175 |
| Banane und Mango | 175 |
| Bananen Erdnuss Milch M..... | 176 |
| Bananen in Sirup jamaikanisch..... | 176 |
| Bananen Milchshake M..... | 177 |
| Bananen Sahne Schokolikör Torte M..... | 177 |
| Bananenmilch M..... | 178 |
| Bananenmilch ohne Alkohol M..... | 178 |
| Bananenmilchshake 1 Ei M..... | 179 |
| Bananenmilkshake mit Apfel und Erdbeere M..... | 179 |
| Bananenshake M..... | 180 |
| Bananentrinkjoghurt mit Nüssen M..... | 180 |
| Blaubeersmoothie M..... | 181 |
| Diät Bananenmilch Light M..... | 181 |
| Eiskakao M..... | 182 |
| Erdbeer Bananen Drink M..... | 182 |
| Erdbeerjoghurt Cocktail M..... | 182 |
| Erdbeersshake ohne Milch..... | 183 |
| Erdbeerstar..... | 183 |

| | |
|--|-----|
| Fruchtcocktail | 184 |
| Frühstücks Vitamin Cocktail..... | 184 |
| Mango Bananen Shake M | 185 |
| Milchmix M..... | 185 |
| Milchshake mit Vanillezucker M | 186 |
| Möhren Drink M..... | 186 |
| Mokkaeis-Shake M | 187 |
| Obstdrink..... | 187 |
| Pina Bavaro M..... | 188 |
| Pistazien Shake M..... | 188 |
| Power Drink für Groß und Klein | 189 |
| Power Shake M | 189 |
| Powerdrink M..... | 190 |
| Quark Shake M..... | 190 |
| Rumbanane..... | 191 |
| Sangria | 191 |
| Schlemmermilch M..... | 191 |
| Tee Bowle | 192 |
| Fondue | 193 |
| Obstfondue M..... | 193 |
| Schokoladenfondue M..... | 193 |
| Frühstück..... | 194 |
| Bananenjoghurt M | 194 |
| Bananenmüsli | 195 |
| Frischkornbrei mit Obst der Jahreszeit M..... | 195 |
| Fruchtiges Frühstück M..... | 196 |
| Frühstück Guatemala M | 197 |
| Frühstücks Vitamin Cocktail..... | 198 |
| Guten Morgen Saft..... | 198 |
| Kochbananen..... | 199 |
| Bananen Süßkartoffelauflauf M..... | 199 |
| Bananenpfannkuchen, scharf 3 Ei M..... | 199 |
| Beans & Dodo | 200 |
| Fufu | 201 |
| Gratiniertes Gemüse M..... | 202 |
| Kochbananengemüse mit Cashewnüssen..... | 203 |
| Plantene, gebraten | 203 |
| Tostones frittierte Kochbananen..... | 204 |
| Marmelade & Konfitüre | 205 |
| Apfel Bananen Aufstrich | 205 |
| Aprikosen Rhabarber Bananen Konfitüre..... | 205 |
| Bananen Kirschen Marmelade..... | 205 |
| Bananen Maracuja Konfitüre..... | 206 |
| Bananen Marmelade | 207 |
| Bananenkonfitüre | 207 |
| Bananenmarmelade..... | 207 |
| Joghurtgelee mit karamellisierten Bananen M..... | 208 |
| Kiwi Bananen Birnen Konfitüre..... | 208 |

| | |
|---|-----|
| Multifruucht Marmelade | 209 |
| Rhabarber Bananen Konfitüre | 209 |
| Pikant | 210 |
| Bananen Curry Reis mit Rahmzucchini 2 Eigelb M..... | 210 |
| Bananen Rosinen Chutney | 211 |
| Bananen Zucchini Curry M..... | 211 |
| Bananengemüse | 212 |
| Bananenreis..... | 213 |
| Beans and Dodo | 214 |
| Blumenkohlcurry | 215 |
| Chili Bananenjoghurt M..... | 215 |
| Curry Apfel Bananen Soße | 216 |
| Curry Knoblauch Dip Mayo M..... | 217 |
| Curry Sauce M..... | 217 |
| Currysauce Mayo M..... | 218 |
| Currysauce Indische Art M..... | 219 |
| Currysauce Joghurt M..... | 219 |
| Gemüse Bananen Spießchen M..... | 220 |
| Gemüsecurry M..... | 220 |
| Gemüsecurry mit Bananen M..... | 221 |
| Käsespread M..... | 222 |
| Kubanischer Kartoffelsalat M..... | 222 |
| Möhrenauflauf Nokju 3 Ei..... | 223 |
| Möhrencurry | 224 |
| Papis Reis Restepfanne 4 Ei..... | 225 |
| Reis mit Gemüse süß sauer M..... | 226 |
| Salat | 226 |
| Bananen Linsen Salat..... | 226 |
| Bananensalat mit Eierlikörsahne M..... | 227 |
| Bohnen Bananen Tomaten Salat á la Chris..... | 227 |
| Chicoreesalat M..... | 228 |
| Chinakohl Obst Salat Mayo..... | 229 |
| Eiersalat mit Obst 6 Ei..... | 229 |
| Exotischer Obstsalat | 230 |
| Exotischer Obstsalat mit Kokosdressing M..... | 230 |
| Fruchtig würziger Käsesalat Mayo M..... | 231 |
| Fruchtiger Grillsalat ohne Fleisch Mayo | 231 |
| Großer Fruchtsalat..... | 232 |
| Indianischer Salat M..... | 233 |
| Kanada Salat Mayo M..... | 234 |
| Kubanischer Kartoffelsalat M..... | 235 |
| Malaysischer Fruchtsalat M..... | 235 |
| Möhren Apfel Salat M..... | 236 |
| Obstsalat aus Südfrüchten..... | 236 |
| Obstsalat mit Joghurt Honigsauce M..... | 237 |
| Obstsalat mit Käsewürfeln Mayo M..... | 238 |
| Obstsalat mit Kokossahne M..... | 238 |
| Obstsalat mit Sahnequark und Zimtzucker M..... | 239 |

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Obstsalat mit Schokoraspeln M..... | 240 |
| Obstsalat original | 241 |
| Rote Bete Salat M..... | 242 |
| Rotkohl Früchte Salat (Rohkost) | 242 |
| Salat asiatisch süß sauer | 243 |
| Salat aus exotische Früchten | 243 |
| Salatdressing süß sauer..... | 244 |
| Sellerie Bananensalat M..... | 244 |
| Steckrübensalat M | 245 |
| Tomaten Bananen Salat | 245 |
| Tropenfruchtsalat M..... | 246 |
| Weihnachtlicher Obstsalat | 247 |
| Winterlicher Obstsalat M..... | 247 |
| Suppe..... | 248 |
| Bananensuppe M..... | 248 |
| Bananensuppe mit Sahne M..... | 248 |
| Currycremesuppe M..... | 249 |
| Feurige Bananensuppe | 250 |
| Karibische Bananensuppe | 250 |
| Kürbis Bananen Suppe M | 251 |
| Kürbis Kokos Suppe von Susa | 252 |
| Tomatensuppe mit Banane | 253 |
| Hinweis..... | 253 |
| Hinweis für Word..... | 253 |

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

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
05.06.04 Hackenwaermer

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 angedöschten 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, Bana-
nen rein und kurz vorm rausholen jede Banane mit 1EL Orangensaft be-
gießen!

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 Bananen-
paste 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 ldl

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 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 Rohzucker 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

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 juliaxx_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

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 herausschneiden 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 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 dazudressieren. 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 (ebenefalls 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

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 1 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

Karamellierte 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 Orangenschnitze, 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 (Apfeldicksaft)
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 vermischt. 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

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 dach-

ziegelförmig 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

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 schefkoch

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 Cocktaillinkredenzen 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 glücklichmachende 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

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

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 Teigpäckchen in das Öl geben und etwa ein bis zwei Minuten goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchentuch 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

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 4 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. Ba-

nanen 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 3 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 hineingestochenen 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 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 2 Portionen

6 Banane(n) (Kochbananen)

6 Batate(n) (Süßkartoffeln)

250 g Crème fraiche

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 rühren, 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

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 (kann weg bleiben)

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 rüh-

ren, 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. Kokosraspel und Konfitüre hinzugeben. Gut vermischen. Dies gleichmäßig über die Bananenscheiben verteilen.
25 min. goldbraun backen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
30.03.05 histerix

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 Gemüse zugeben. Den Fond aufgießen und das Ganze 15 bis 20 Minuten dünsten, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Salzen und Pfefferen.

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

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 TI 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 TI

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

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 Blech + Schnitten

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

Backwaren Brot

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

[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

Backwaren Kuchen

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. Kirschchen 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) können auch durch Weizenmehl ersetzt werden.

Brennwert p. P.: 363

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

04.04.05 fotofee

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. Möglichst 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

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) (Rapsöl)

1.5 Tasse/n Mehl (habe hier Buchweizen gem)

1 TL Natron + hier (Hans60)

1 TL Backpulver + hier zusammen 1 Tüte Weinsteinbackpulver genommen

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, (Vanille Pulver statt dessen)

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

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 Æ Springform gießen, wer nur kleine Eier nimmt, kommt auch mit 26 cm Æ 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

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 TI 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, trocken

Zubereitung

Trockene Zutaten vermischen. Bananen + Süßstoff + Rum bis 500 ml mit trockenem Rotwein auffüllen, zu der trockenen 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

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, (Buchweizen gem.) gesiebt

1 TL Backpulver

Butter, für die Form (statt dessen Backpapier)

Semmelbrösel, für die Form (statt dessen Backpapier)

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,iterrühren.

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

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, kohlenensäurehaltiges
1 Tasse/n Rum, 54 % (1 Tasse ca 200 ml)

Zubereitung

Bananen vermischen. 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

Backwaren Muffeins

Muffeins Urmiyeh (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 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

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

Backwaren Torten

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

Maulwurfkuchen 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

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

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, 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

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

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, feu-

erfeste 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

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

Zutaten für 4 Portionen

4 Banane(n)

1 EL Butter

4 TL Zucker

Mandeln, Blättchen

Zubereitung

Bananen waschen, der Länge nach halbieren. Jede Hälfte mit zerlassener Butter bestreichen. Den Zucker darüber streuen und die Mandelblättchen darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C 10 Minuten backen. Einfach aus der Schale löffeln.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
17.11.04 ploepri

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 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

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 Mandelsplittern 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 schä-

len, 2 cm von den Endstücken entfernen, Rest mit einem Pürierstab zermuseln. 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 einrühren. 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

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 Verzieren

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 Mieserratte

Hallo !!

Noch "feiner " wird diese Nachspeise wenn die Hirse feingemahlen wird ; -
)

liebe Grüße Greta 01.07.2004 23:09

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

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, 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 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

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

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 Schokoladerippchen 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 Zwerges 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 EL 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 EL 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 1 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

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

Orangenkörbchen 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

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

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 backen, 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

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 Thomasss

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 extremstlecker :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 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 Eislutscherformen 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.

Tip: 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 Buttermilch-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

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

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 (frisch)
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 Woolly

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

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 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

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 Holzkohlegrill 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 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 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 4 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

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 Pürierstab 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

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 fraiche

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. Zitronenmelisseblättchen 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 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 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 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 auspresen. 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

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

Fleisch Geflügel

Bananenputencurry M

Zutaten für 4 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 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 fraiche

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 2 Portionen

700 g Schweinefilet oder auch zur Hälfte Geflügel

1 gr. Dose Pfirsiche

3 Banane(n)

500 ml Sahne

2 EL Curry

Tabasco / Chili

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 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

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 Olek

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 Ingwer schälen 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 ausschneiden 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 angehen 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. Umluftthermostat 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 pinsle 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 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

Hähnchenkeulen Ragout M

in Kokos Bananen Sahne

Zutaten für 4 Portionen

$\frac{3}{4}$ Liter Hühnerbrühe

4 Hähnchenschenkel

1 Becher Crème fraiche

2 Stange/n Porree

3 EL Öl (Olivenöl)

1 TL Kurkuma

1 TL Ingwer, frisch gerieben

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

2 Banane(n)

100 g Kokosraspel

Zubereitung

Geflügelbrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Hähnchenkeulen waschen, abtrocknen, in die Brühe geben und 30 Minuten bei schwacher Hitze gar ziehen lassen.

Keulen aus der Brühe nehmen, enthäuten, entbeinen und das Fleisch in kleine Stücke schneiden.

Crème fraiche in die Brühe rühren und auf 1/2 Liter einkochen.

Porree putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Porreeringe darin anschwitzen. Sauce mit Kurkuma, Ingwer, Salz, Pfeffer würzen und erneut etwas einkochen lassen. Bananen schälen, in Scheiben schneiden und mit dem Fleisch unter die Sauce mischen.

Kokosflocken unterheben.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
30.11.02 Manfred48

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 2 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 / Chili

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 hinzu-

geben. 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

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 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-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 Geschnietzeltes), 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 Geschnitzeltes 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. Crème 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 feuerfeste 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 dazu geben und klein schmoren. Wenn es noch halb roh ist, kleingeschnittene Paprika und Zucchini dazugeben. Salzen und Pfeffern. 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

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, 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 Oli-

ven, das Tomatenpüree, die Mandelsplitter sowie die Gewürze beigeben 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 vorgeheizte 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

Kalbfleischgeschnetzeltem 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 fraiche

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 cocco-boquesse

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 Curry-

pulver 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

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 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

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 anbraten. 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

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. Salatmayon-

naise 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 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

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 Kokossaauce

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

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

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 Ge grillte 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 überpulvern. 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 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 aufdekoriieren.

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

Babouin

alkoholfrei

Zutaten für 1 Portionen

5 cl Saft (Kirschsaft)

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 Strohalm servieren. Ein richtiger Vitaminkick zum Frühstück.

Zubereitungszeit: ca. 8 Minuten
29.01.05 Botanik

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 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 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

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

Bananenmilchshake 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

Bananenrinkjoghurt 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

Hirseflocken

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 Eiskwürfel dazu. Frühstücksmuffel geben einfach noch eine handvoll Hirseflocken 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

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

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

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

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

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 o-

der 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

Frischkornbrei mit Obst der Jahreszeit M

Getreide - Frühstücksbrei

Zutaten für 1 Portionen

30 g Körner (Getreide)

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.

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

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 Brot,

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

Kochbananen

Bananen Süßkartoffelauflauf M

Zutaten für 4 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 fraîche 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

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

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 Maniok 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.:
Palnuss-Sauce und isst mit der RECHTEN Hand (OHNE BESTECK!!!!)
(Palnuss-Sauce habe ich auch ein Rezept eingetragen)

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
20.05.05 Bartman2000

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 Gemüse 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

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 Plantanen kaufen, je dunkler und "hässlicher" die Plantane 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.

Ig

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 Gellieren 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 lieselinkaj

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, Gemüsfond 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 Reisring 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 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 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 vermanschen.

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

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

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 Chitapilzen 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

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

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 mag 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
- 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 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 Apfel

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

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

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 ausschneiden. 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 Zimtucker 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 Obstsäften vermischen. Das Vitamin C der Zitrus-säfte bewirkt, dass die Banane und der Apfel nicht braun werden. Das restliche Obst in appetitliche Häppchen 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 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

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

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 mites- sen, 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

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 Zwi- schenzeit 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 geschlagene 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.

Donnerstag, 7. Juli 2005

Mit freundlichen Grüßen

Hans