

Bananen Glutenfrei ohne Kuh Milch

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	5	Fleisch Hack	43
Auflauf + Gratin	16	Fleisch Lamm	37
Backwaren Brot	20	Fleisch Rind + Kalb	47
Backwaren Kuchen	21	Fleisch Schwein	52
Bananen ge- + überbacken .	23	Flüssig.....	60
Brei	26	Frühstück	66
Dessert + Kompott	28	Kochbananen	67
Eis +	30	Marmelade & Konfitüre	71
Fisch	31	Pikant.....	76
Fleisch Geflügel	38	Salat.....	83
		Suppe.....	91

Inhaltsverzeichnis

Bananen Glutenfrei ohne Kuh Milch	1
Index nicht aktiv	1
Inhaltsverzeichnis aktiv	1

Alles was woanders nicht passt	5
Aprikosen Bananen Chutney	5
Banane in Kokosmilch.....	6
Banane Zitrus Sülze	6
Bananen, geschmort	7
Bananenschmier Eierlikör	8
Flammierte Bananen mit Baisermasse 2 Eiweiß.....	8
Gebratene Bananen	9
Gebratene Bananen an Lemongras Kokos Crème	9
Gefüllte Ananas	10
Gratinierte Bananen 2 Ei.....	10
Heiße Bananen mit Zimt Kokosnuss Soße	11
Honig Bananen mit Pistazien	11
Honig Kokos Bananen	12
Kiwi Chutney.....	12
Panierte Bananen 1 Ei.....	13
Rum Bananen	13
Schokoladen Samosaas 1 Eigelb M.....	14
Süße Bananen in Wein gekocht.....	15
Zimtbanane.....	15
Auflauf + Gratin.....	16
Apfel Bananen Auflauf 2 Ei.....	16
Bäghin pikanter Auflauf.....	16
Indonesischer Bananenaufauf	17
Möhrenaufauf Nokju 3 Ei.....	18
Nikshar Auflauf 3 Ei	19
Backwaren Brot.....	20
Banana Bread American Style 2 Ei	20
Backwaren Kuchen	21
Maiskuchen V.....	21
Schokoladen Rum Kuchen.....	22
Vegane Lebkuchen.....	23
Bananen ge- + überbacken	23
Bananen überbacken 2 Ei.....	23
Gebackene Banane mit Honig und Sesam	24
Gebackene Bananen.....	24
Gebackene Chili Bananen.....	25
Überbackene Bananen	26
Brei	26
Apfel Bananenbrei	26
Bananenhonig.....	27
Birne Apfel Brei.....	27
Dessert + Kompott.....	28
Apfelmusvariante, extrem lecker	28
Erdbeer Bananen Nachtisch	28
Gegrillte Bananen	29
Winterdessert	29
Eis +	30

Orangeneis mit Fruchtspießen	30
Veganes Mango Bananen Eis.....	30
Weihnachtliches Rotwein Sorbet	31
Fisch	31
Fischfilet Hokifilet.....	31
Hummerkrabben im Bananenblatt	33
Krabben Hähnchenbrust Nasi Goreng	34
Thunfisch im Bananenblatt	35
Thunfisch in Kokossauce.....	35
Thunfischsteaks in Kokos Bananen Sauce.....	36
Fleisch Lamm.....	37
Lamm Tropischer Salat Mayo	37
Fleisch Geflügel.....	38
Hähnchenbrust mit Aprikosensoße	38
Hähnchencurry	38
Hähnchenkeule Curryreis gebratene Banane	39
Huhn Fajitas und Früchten.....	40
Hühnerbrüste Asiatisch süß scharf	41
Putenbrust Grillspieße und Keulen.....	42
Putenschnitzel Exotische Reispfanne	43
Fleisch Hack	43
Gehacktes Bunte Kartoffelpfanne mit Banane.....	43
Hackfleisch Bananen Pfanne.....	44
Hackfleisch, Pfanne Mexiko	45
Indischer Hackfleischtopf	45
Mexikanisches Hackfleisch.....	46
Fleisch Rind + Kalb.....	47
Filetsteaks auf kreolische Art.....	47
Kalbsschnitzel Paprika Pfanne mit Banane	48
Kalbsschnitzel Paprikapfanne mit Banane	48
Kalbsschnitzelpfanne mit Banane	49
Rind Gulasch mit Bananen	50
Rindfleisch Bananengulasch	50
Saftfleisch vom Rind	51
Fleisch Schwein.....	52
Bacon Wrapped Bananas	52
Schinken Spargel mit Butterbananen.....	52
Schinken, Reis á la Habanna	53
Schinkenbananen.....	54
Schinkenspeck Mexikanische Bananen	54
Schweinefilet in Kokossauce.....	55
Schweinefleisch Karibischer Currytopf.....	55
Schweinerippchen Indonesisch.....	56
Schweineschnitzel Balinesischer Erdnussreis	57
Speck Gegrillte Bananen	58
Speck Paprika Bananen Gemüse	58
Würzige Schweine Rippchen mit scharfer Frucht Tomatensoße ...	59
Flüssig.....	60

Affenbowle	60
Babouin	60
Banane und Mango	61
Bananen in Sirup jamaikanisch.....	61
Erdbeershake ohne Milch	62
Erdbeerstar	62
Fruchtcocktail	62
Frühstücks Vitamin Cocktail.....	63
Obstdrink.....	63
Power Drink für Groß und Klein	64
Rumbanane.....	64
Sangria	65
Tee Bowle	65
Frühstück.....	66
Bananenmüsli	66
Frühstücks Vitamin Cocktail.....	66
Guten Morgen Saft	67
Kochbananen.....	67
Beans & Dodo	67
Fufu	68
Kochbananengemüse mit Cashewnüssen.....	69
Plantene, gebraten	70
Tostones frittierte Kochbananen.....	70
Marmelade & Konfitüre	71
Apfel Bananen Aufstrich	71
Aprikosen Rhabarber Bananen Konfitüre.....	71
Bananen Kirschen Marmelade	72
Bananen Maracuja Konfitüre.....	72
Bananen Marmelade	73
Bananenkonfitüre	73
Bananenmarmelade	74
Kiwi Bananen Birnen Konfitüre	74
Multifrukt Marmelade	75
Rhabarber Bananen Konfitüre.....	75
Pikant	76
Bananen Rosinen Chutney	76
Bananengemüse	77
Bananenreis.....	78
Beans and Dodo	78
Blumenkohlcurry	79
Curry Apfel Bananen Soße	80
Möhrenauflauf Nokju 3 Ei.....	80
Möhrencurry	81
Papis Reis Restepfanne 4 Ei.....	82
Salat	83
Bananen Linsen Salat.....	83
Bohnen Bananen Tomaten Salat á la Chris.....	83
Chinakohl Obst Salat Mayo.....	84

Eiersalat mit Obst 6 Ei.....	84
Exotischer Obstsalat	85
Fruchtiger Grillsalat ohne Fleisch Mayo	85
Großer Fruchtsalat.....	86
Obstsalat aus Südfrüchten.....	87
Obstsalat original	87
Rotkohl Früchte Salat (Rohkost)	88
Salat asiatisch süß sauer	88
Salat aus exotische Früchten	89
Salatdressing süß sauer.....	89
Tomaten Bananen Salat	90
Weihnachtlicher Obstsalat	91
Suppe.....	91
Feurige Bananensuppe	91
Karibische Bananensuppe	92
Kürbis Kokos Suppe von Susa	93
Tomatensuppe mit Banane	94
Hinweis für Word.....	94

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, 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, Bananen rein und kurz vorm rausholen jede Banane mit 1EL Orangensaft begießen!

Kommt auch bei Kindern sehr gut an!

L.G. Barryfan 08.06.2005 10:34

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

Flammierte 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 ausschneiden und in Stücke schneiden. Zusammen mit Bananenscheiben und Erdbeerhälften zurück in die Ananas füllen. Schmeckt schön saftig und frisch- genau das richtige im Sommer!

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
12.12.04 Terrorziege

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

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

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

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

Rum Bananen

Zutaten für 4 Portionen
4 Banane(n)
Rum
Zucker

Zubereitung

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

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

Pro Person eine Banane, Menge kann natürlich variiert werden.

Optisch-spektakulär - schön für jeden Grillabend.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

27.02.04 FlowRyan

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

Gruß BettiKo 28.02.2004 10:42

Schokoladen Samosaas 1 Eigelb M

Zutaten für 12 Portionen

1 Eigelb

12 Wantahn - Blätter oder Frühlingsrollenblätter

125 g Schokolade, Vollmilch, fein gehakt

100 g Haselnüsse, grob gehackte

2 reife Banane(n), in Scheiben geschnitten

½ Liter Öl

Puderzucker

400 ml Sahne, geschlagene

Zubereitung

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

Öl in einem tiefen Topf oder einer Friteuse erhitzen, bis es Schlieren zieht. Jeweils 3 Teigtäckchen in das Öl geben und etwa ein bis zwei Minuten goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchentrepp 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

Apfel Bananen Auflauf 2 Ei

Zutaten für 2 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

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

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 Ziegenkäse, grob geraspelt

4 EL Mandeln, gehobelte, geröstet

Zubereitung

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

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

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

16.06.05 Hans60

du meinst doch wahrscheinlich getrocknete Feigen, oder?!

17.06.2005 07:30

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

Nikshar Auflauf 3 Ei

glutenfrei / kuhmilchfrei / eigenes Rezept

Zutaten für 4 Portionen

4 EL Sesam +
1 TL Senfkörner, gelbe +
6 Körner Pfeffer +
1 TL Kurkuma, - 2 TL geröstet, bis der Sesam springt, dann mahlen
1 Tasse/n Buchweizen, ganz
½ TL Gemüsebrühe, gekörnte
2 Tasse/n Wasser, kochendes
375 ml Wasser
½ TL Gemüsebrühe, gekörnte
500 g Möhre(n), gewürfelt
500 g Lauch, in Ringe
10 g Ingwer, klein geschnitten
2 Banane(n), gewürfelt
1 Apfel, geraspelt
2 Chilischote(n), eingelegte rote Piri Piri klein geschnitten
1 TL Salz (Gewürzsalz)
1 TL Salz, bis 2 TL
10 EL Naturreis, gemahlen (Mittelkorn)

3 Ei

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

Zubereitung

Sesam bis Kurkuma anrösten, abkühlen + mahlen.
Buchweizenkörner ins kochende Wasser geben, Hitze klein stellen. Wenn der Wasserspiegel in der Masse ist, ausstellen, quellen lassen, wird trocken + körnig. Möhren ankochen, nach ca. 5 min den Lauch begeben, Möhren sollen bissfest sein. (Man kann den Ingwer begeben, ich lasse es bleiben,)
Bis auf 125 g Käse, alle Zutaten vermischen, auch den rohen Ingwer, ist mir intensiver, der Geschmack, wenn er nicht bei den Möhren mitkocht, Geschmackssache.
Alles in die eingefetteten feuerfesten Formen geben, mit dem restlichen Käse bestreuen. In den kalten Backofen, bei 170°C Umluft ca. 30 min ba-

cken. 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

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

Backwaren Kuchen

Maiskuchen V

glutenfrei / milchfrei / Eifrei

Zutaten für 1 Portionen

250 g Mais, gemahlen

5 Mandeln, gemahlen, bittere

1 Prise Salz

8.5 g Backpulver, ca 1,5 TL Weinsteinbackpulver

1 EL Kakaopulver ohne Zucker, bis 2 EL

250 g Banane(n), geschälte + püriert

2 TL Süßstoff, flüssigen

3 EL Rum, 54 %

Wein, rot, trockenen

Zubereitung

Trockene Zutaten vermischen. Bananen + Süßstoff + Rum bis 500 ml mit trockenem Rotwein auffüllen, zu der trockenen Masse gießen, alles ver-

mischen + 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

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

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

Bei 170°C Umluft OHNE vorheizen in der 2. Schiene von unten ca. 70 min backen, eine Nadelprobe machen - ich habe noch 20 min mehr gebacken.

Aus dem Ofen nach ca. 5- 10 min, dann auf ein Kuchenrost stürzen, Backpapier vorsichtig lösen, auskühlen lassen.

Mir war er auch süß genug.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

26.10.04 Hans60

Hallo, war etwas überrascht von der ungewöhnlichen Zusammensetzung. Hab mich dann mal dran gewagt: das Ergebnis war eher enttäuschend.

Mein Geschmack, und der meiner Mitprobierer war es nicht. Schmeckt nicht wirklich nach Kuchen. Sehr ungewöhnlich....

13.02.2005 20:44

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

Bananen ge- + überbacken

Bananen überbacken 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

4 Banane(n)
1 Zitrone(n), den Saft
Honig

2 Eigelb

1 Pck. Vanillezucker

2 Eiweiß

Butter

Puderzucker

Zubereitung

Die geschälten Bananen halbieren, mit Zitronensaft beträufeln und mit Honig bestreichen. Nebeneinander in eine mit Butter ausgestrichene, feuerfeste Form legen. Eigelb mit Vanillezucker gut verrühren und das zu steifem Schnee geschlagene Eiweiß unter die Eigelbmasse ziehen. Den Eischaum auf die Bananen streichen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. überbacken. Sofort mit Puderzucker bestäubt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

13.05.04 Ulkig

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 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

Bananenhonig

gesund & lecker

Zutaten für 10 Portionen

100 ml Orangensaft, frisch gepresster

2 Orange(n), unbehandelt, abgeriebene Schale

1 Zitrone(n), unbehandelt, abgeriebene Schale und Saft

50 ml Wasser

3 Banane(n)

1 EL Honig

Zubereitung

Orange und Zitrone heiß waschen. Schale der Zitrone fein abreiben und die Zitrusfrüchte frisch entsaften. Alles mit Wasser mischen. Banane schälen, 2 cm von den Endstücken entfernen, Rest mit einem Pürierstab 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

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

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

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

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 +

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

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

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.

Backofen Grill auf 200 Grad (Gas Stufe 3) vorheizen. Forellen mit 2 EL Öl bepinseln und auf dem Holzkohलगrill oder im Backofen Grill 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 Kruemmel

Hummerkrabben im Bananenblatt

Zutaten für 4 Portionen

2.5 cm Ingwer, gerieben

2 Chilischote(n), rot, feingehackt

4 Frühlingzwiebel(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 Bambuskorbchen, 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

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

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 einpinseln 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

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 Kokos-
creme zufügen und weiter kochen bis eine cremige Sauce entstanden ist.
Mit Pfeffer abschmecken.
Korianderblätter fein hacken. Wenn die Sauce fertig ist, in eine flache Auf-
lauform 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 Lamm

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

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

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 herausschneiden und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Die Pilze mit Küchenkrepp abreiben und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Sesamöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Mango, Pilze und Bananenscheiben darin leicht 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. Umluftthermometer 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

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 Asiatisch süß scharf

eine raffinierte Kreation meines Mannes

Zutaten für Portionen

750 g Hühnerbrüste

2 Banane(n)
1 Zitrone(n)
150 g Erdnussbutter, Crunchy, am besten ungezuckert
1 Bund Frühlingszwiebel(n)
1 EL Sojasauce, hell
1 EL Sambal Olek
2 EL Tabasco, grüner / 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 hinzugeben. Alles gut verrühren, gegebenenfalls etwas Wasser hinzugeben, falls es zu dickflüssig ist.

Zum Schluss bei kleiner Flamme das Obst mit dem Knoblauch hinzugeben. Nur kurz unterrühren, ca. 1 Min. bis es heiß ist. An das Essen kommt ausdrücklich kein Salz! Wer trotzdem eine salzige Geschmackskomponente möchte, kann beim Reis variieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

19.09.03 Rabengrund

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

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

$\frac{3}{4}$ 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

Fleisch Hack

Gehacktes Bunte Kartoffelpfanne mit Banane

Zutaten für 4 Portionen

400 g Gehacktes

1 große Zwiebel(n)

6 Kartoffeln

1 Paprikaschote(n)

1 Zucchini

1 Banane(n)

1 EL Olivenöl
2 EL Mangochutney
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln schälen, würfeln und kurz in wenig Wasser dünsten, bis sie fast gar sind. Die Zwiebel klein hacken und in Olivenöl andünsten. Hack dazugeben und klein schmoren. Wenn es noch halb roh ist, kleingeschnittene Paprika und Zucchini dazugeben. Salzen und 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

Mexikanisches Hackfleisch

Zutaten für 4 Portionen

300 g Hackfleisch vom Kalb

300 g Hackfleisch vom Schwein

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

1 EL Öl

3 EL Püree von Tomaten

50 g Mandeln (Splitter)

4 Oliven

1 TL Currypulver

1 Msp. Zimt

Apfel

Banane(n)

Ananas

Sultaninen

Zubereitung

Die fein gehackte Zwiebel und Knoblauchzehe in heißem Öl glasig rösten. Das Fleisch begeben und sehr gut anbraten. Die kleingeschnittenen Oliven, das Tomatenpüree, die Mandelsplitter sowie die Gewürze begeben und alles gut mischen. Zuletzt den geraffelten Apfel, die in Stückchen geschnittene(n) Ananasscheibe(n), die kleingeschnittene Banane und die Sultaninen beifügen, abschmecken und zu Trockenreis oder Teigwaren servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

01.11.03 cspitzli1

Fleisch Rind + Kalb

Filetsteaks auf kreolische Art

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Steak(s) (Filetsteak), zu je 200 g
- 2 Zwiebel(n) grob gehackt
- 700 g Tomate(n)
- 3 EL Öl (Olivenöl)
- 1 TL Salz
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 200 g Bohnen, schwarz
- ½ Paprikaschote(n), grün
- 1 Zehe/n Knoblauch feingehackt
- ½ Zwiebel(n) feingehackt
- 2 EL Öl (Olivenöl)
- ½ TL Salz
- 4 Banane(n) noch grün
- 3 EL Öl
- 200 g Reis (Langkornreis)
- 3 EL Öl
- ½ Zwiebel(n)
- 1 Pfefferschote, grün (Peperoni)
- 1 TL Salz

Zubereitung

Die Bohnenkerne im Sieb abbrausen; mit Wasser bedeckt 12 Stunden einweichen.

Die Bohnen im Einweichwasser 60 bis 80 Minuten köcheln lassen, eventuell etwas Wasser zugießen. Die 1/2 Paprika von Rippen und Kernen befreien, waschen, fein hacken. Öl erhitzen. Paprika, Zwiebel und Knoblauch darin braten, salzen und zu den Bohnen geben. Zugedeckt weitere 15 Minuten kochen lassen.

Die Steaks waschen, trockentupfen und im vorgeheizten Elektrogrill von jeder Seite 4 Minuten grillen. Dann das Fleisch in dünne Streifen schneiden und beiseite stellen. Tomaten häuten, entkernen und vierteln. Öl erhitzen. Zwiebelstücke darin anbraten. Tomaten, Salz und Kümmel dazugeben, mischen und 30 Minuten durchschmoren lassen. Die Filetstreifen auf das Gemüse geben und zugedeckt bei sehr schwacher Hitze warm halten.

Den Reis im Sieb abbrausen. Den Backofen auf 125°C vorheizen. Das Öl im Topf erhitzen. Die 1/2 Zwiebel nochmals halbieren und in das heiße Öl geben. Die Pfefferschote von Rippen und Kernen befreien, in grobe Stücke schneiden und ebenfalls in das Öl geben und 5 Minuten braten. Den abgetropften Reis dazugeben und unter Rühren 5 Minuten anbraten. 0,5 Liter

kochendes Wasser über den Reis gießen, das Salz zugeben, umrühren, den Topf zudecken und in den Backofen stellen. Den Reis 20 Minuten im Backofen quellen lassen. Die Zwiebelviertel und die Schotenstücke aus dem Reis nehmen und den Reis zugedeckt im Backofen warm halten. Bananen schälen, längs halbieren und die Hälften in je drei Stücke teilen. Die Bananenstücke im Öl von jeder Seite goldbraun braten. Die Filetstücke mit der Tomatensauce auf eine vorgeheizten Platte geben, abwechselnd eine Portion Reis und eine Portion Bohnen ringsherum anrichten. die Bananenstücke auf das Fleisch geben.

Zubereitungszeit: ca. 2 Std.
23.04.02 Liesbeth

Kalbsschnitzel Paprika Pfanne mit Banane

Zutaten für 1 Portionen

1 Zwiebel(n)

1 TL Öl

1 Kalbsschnitzel

Paprikapulver

100 g Paprikaschote(n), grün

100 g Paprikaschote(n), rot

1 Banane(n)

1 TL Petersilie, feingehackt

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel in dünne Ringe schneiden und in Öl glasig dünsten. Das Kalbsschnitzel in Streifen schneiden und bei großer Hitze mit den Zwiebelringen anbraten. Mit Paprikapulver würzen. Die in Streifen geschnittene Paprika zugeben und etwa 5 Min. zugedeckt schwach kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Banane in Scheiben schneiden, unter die Fleisch-Gemüse-Mischung geben und kurz mit erhitzen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Brennwert p. P.: 315

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

10.05.02 Hobbykoechin

Kalbsschnitzel Paprikapfanne mit Banane

Zutaten für 1 Portionen

30 g Zwiebel(n)
1 TL Öl

1 Kalbsschnitzel (125g)

Paprikapulver
Paprikaschote(n), rote und grüne
1 Banane(n)
1 TL Petersilie

Zubereitung

Zwiebel in dünne Ringe schneiden und in Öl glasig dünsten. Kalbsschnitzel in Streifen schneiden und bei großer Hitze mit den Zwiebeln anbraten. Mit Paprikapulver würzen. Paprika in Streifen schneiden und dazugeben. Ca. 5 Min. zugedeckt köcheln lassen. Banane in Scheiben schneiden, dazugeben, kurz mit erhitzen und mit feingehackter Petersilie bestreut servieren.

30g E
27g KH
8g F
2 BE

Brennwert p. P.: 314

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
06.03.02 Hobbykoechin

Kalbsschnitzelpfanne mit Banane

Zutaten für 4 Portionen
2 Zwiebel(n)
3 EL Öl

350 g Kalbsschnitzel

4 Paprikaschote(n), rote und grüne
1 Banane(n)
Salz und Pfeffer
Paprikapulver
1 EL Tomatenketchup
Sojasauce

Zubereitung

Zwiebel in Ringe schneiden. Paprika in Streifen schneiden. Kalbsschnitzel ebenfalls in Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel glasig dünsten. Fleisch dazugeben und ebenfalls anbraten. Mit Paprikapulver würzen. Paprikastreifen dazugeben und alles etwa 5 Minuten zugedeckt bei kleiner Flamme schmoren. Banane in Scheiben schneiden und unter die Gemüse-Fleisch-Mischung geben.

Mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Ketchup abschmecken.

Dazu passt Reis.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

02.02.04 Molly43

Rind Gulasch mit Bananen

Zutaten für 4 Portionen

800 g Gulasch vom Rind

3 Banane(n), sehr fest

3 Zwiebel(n), gewürfelt

3 Tomate(n)

4 EL Öl

2 EL Tomatenmark

2 TL Curry

Salz

375 ml Wasser

Zubereitung

Da Rindergulasch beim Metzger oft nur sehr grob gewürfelt ist, diesen nochmals in kleine Würfel schneiden und im Öl gut anbraten. Die Zwiebelwürfel mit dem Tomatenmark zum Fleisch geben. Mit Salz und Currypulver abschmecken und mit dem Wasser auffüllen. Das Ganze bei schwacher Hitze eine Stunde schmoren lassen. Die Bananen schälen und in dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten brühen, enthäuten und in Viertel schneiden. Beides zum Gulasch geben, gut durchkochen lassen, so dass eine sämige Sauce entsteht. Dann das Gulasch noch mal abschmecken.

Dazu passt gut Kräuterreis.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 25 Minuten

29.04.02 Liesbeth

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

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.

GrüBe Evlys 28.11.2003 20:54

Schweinefilet in Kokossauce

Zutaten für 4 Portionen

400 g Schweinefilet

- 3 Chilischote(n), getr.
- 1 Bund Koriandergrün
- 1 Zwiebel(n)
- 3 Zehe/n Knoblauch
- 1 Banane(n)
- 6 EL Limettensaft
- Öl
- ½ Liter Gemüsebrühe
- 100 g Kokosmilch oder Paste
- 3 EL Sojasauce
- 50 g Kokosraspel
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Das Schweinefilet in schmale Streifen schneiden. Die Chilischoten zerbröseln. Den Koriander waschen, trockentupfen, von den Stielen zupfen und fein hacken.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die Bananen schälen, in dünne Scheibchen schneiden und mit Limettensaft beträufeln.

Den Wok heiß werden lassen und das Öl darin erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel sowie die Chili andünsten. Die Bananenscheiben hinzufügen und das Ganze einige Minuten rühren. Salzen und pfeffern.

Den Inhalt des Woks mit der Brühe aufgießen und aufkochen lassen. Die Kokosmilch(oder Paste) mit einem Messer in die Brühe schaben und alles cremig rühren. Die Fleischstreifen einlegen und bei milder Hitze etwa 5 Minuten garen lassen. Mit der Sojasauce abschmecken und den Koriander unterziehen. Das Gericht auf vorgewärmte Teller oder Schalen verteilen und mit Kokosraspel garnieren .

Dazu schmeckt Reis hervorragend !

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

02.06.04 Diemosa

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 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

Speck Gegrillte Bananen

Zutaten für 4 Portionen
2 Banane(n)

2 EL Butter

2 EL Honig, flüssig

4 Scheibe/n Speck (Bauchspeck), geräuchert oder Bacon
Zimt, nach Belieben

Zubereitung

Bananen in der Mitte durchschneiden. Mit je einer Scheibe Speck umwickeln und mit Zimt überpudern. Bananen in eine Auflaufform setzen, Butterflöckchen darauf setzen und kurz übergrillen. Vor dem Servieren mit dem flüssigen Honig überträufeln.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
01.02.05 FADI

Speck 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
½ 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

Babouin

alkoholfrei

Zutaten für 1 Portionen

5 cl Saft (Kirschsafte)

4 cl Maracujasaft

3 cl Ananassaft

2 cl Limettensaft

1 cl Orangensaft

¼ Banane(n), geschält und in Scheiben

n. B. Ananas, in Stücken

2 Cocktailfrüchte (Cocktailkirschen)

Zubereitung

Die Säfte auf Eis Shake und in ein Longdrinkglas seihen, die Obststücke dazugeben und den Cocktail mit Löffel oder Sticker servieren.

Zubereitungszeit: ca. 2 Minuten

20.11.02 Ronomu

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 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

Erdbeershake ohne Milch

Zutaten für 2 Portionen

200 g Erdbeeren

1 Banane(n)

2 Orange(n) (alternativ Orangensaft)

1 Prise Zimt

n. B. Honig

evt. Eis, Würfel

evt. 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 Eiswürfel dazu. Frühstücksmuffel geben einfach noch eine handvoll Haferflocken dazu, dann sättigt der Shake auch gut.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

02.02.05 Morgaine27

Erdbeerstar

Zutaten für 1 Portionen

1 kleine Banane(n)

1 Kiwi

100 g Erdbeeren

150 ml Apfelsaft, naturtrüber

Zubereitung

Alles ab in den Mixer und so lange zerkleinern, bis keine Stückchen mehr da sind. Am besten kalt genießen!

Ist auch mit Erdbeeren aus der Tiefkühltruhe sehr lecker.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

22.07.03 cheld

Fruchtcocktail

Zutaten für 4 Portionen

2 Scheibe/n Ananas

1 Kiwi

5 Erdbeeren

1 Banane(n)

½ Liter Mineralwasser

Zubereitung

Als erstes müssen Sie die Ananas, die Kiwi, die Erdbeeren und die Banane in kleine Stückchen schneiden. Danach alles in einen Mixer geben, und alles gut vermischen. Jetzt noch das Mineralwasser dazugeben, und nach Bedarf etwas süßen.

Nun noch in die Gläser gießen und mit einem Stückchen Ananas verzieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

27.08.03 Raphael1993

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

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

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

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

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

Frühstück

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

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

Beans & Dodo

Zutaten für 6 Portionen

500 g Bohnen (Schwarzaugenbohnen)
4 EL Öl (Palmöl)
2 Zwiebel(n)
100 g Tomatenmark

1 TL Chili, (Chillipepper rot)
6 Banane(n), Plantain (Kochbananen, Afrikaladen), gut gereift
Öl, zum Ausbraten

Zubereitung

Bohnen über Nacht einweichen. Anderstags diese im Einweichwasser garen, bis sie sich mit einer Gabel leicht zerdrücken lassen. Bitte kein Salz hinzugeben, sonst werden die Bohnen nicht weich.

2 EL Palmöl in einer Pfanne erhitzen. In diese die sehr fein geschnittenen Zwiebeln hinzugeben und kurz unter Rühren anbraten. Bohnenmasse mit dem Kartoffelstampfer pürieren. Es darf nicht mehr zu viel Wasser im Topf sein. 100 g Tomatenmark mit Wasser verrühren, Salz und Chillipepper hinzugeben, verrühren, unter die Bohnenmasse rühren. Ist der Bohnenbrei wider Erwarten zu dünn im geschlossenen Topf erkalten lassen und dann neu aufwärmen.

Plantain schälen, in Scheiben schneiden. Öl und den Rest Palmöl in die Pfanne geben. Kross braten.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
22.01.05 Kalahari

Dachte immer Kochbananen sind sehr Stärkehaltig - ob das so gesund ist? Aber lecker hört es sich an - schließlich geht der Genuss ja vor das Sündigen ;) 25.05.2005 09:05

Hallo,
dies war eines der Hauptspeisen die ich auf meiner Westafrikatour zu mir genommen habe. Und dabei habe ich prima entschlackt. Im Urlaub (5 Wochen) eine Gewichtsabnahme von 7,5 kg und dazu eine Entgiftung. Mein Hausarzt war begeistert. Und die Tour war prima.
Also genießen, sehe es nicht als sündigen.
Einen schönen Tag noch wünscht
Kalahari 25.05.2005 09:15

Fufu

Knollenbrei (Ghana)

Zutaten für 3 Portionen
1 kg Batate(n), (Süßkartoffeln) oder Manoik oder Yams
1 kg Banane(n) (Kochbananen)
1 Prise Salz

Zubereitung

Die Knollen schälen und gegebenenfalls in Stücke oder Scheiben schneiden. In Wasser mit Salz garen, anschließend im Mixer pürieren. Nun gibt man pro Person jeweils ein Teil des Kloßes in eine nasse Schüssel, formt aus dem Kloß eine glatte Kugel, serviert z.B.: Palmnuss-Sauce und isst mit der RECHTEN Hand (OHNE BESTECK!!!!)

Es gibt noch eine zweite Möglichkeit:

Da Maniok, Süßkartoffeln oder Yams in Europa nicht überall erhältlich sind, erfanden findige Westafrikaner ein halbwegs befriedigendes Ersatzrezept:

Zutaten: Speisestärke: 2.5 Tassen, Kartoffelpüreepulver: 2.5 Tassen, kochendes Wasser: 6 Tassen

Zubereitung:

4 Tassen Wasser in einen großen, schweren Topf geben. Stärke/Püreepulver hinzugeben, zwischendurch ständig am besten mit einem Holzkochlöffel umrühren, restliches Wasser hineingeben, bis eine klumpiger Kloß entsteht. Nun gibt man pro Person jeweils ein Teil des Kloßes in eine nasse Schüssel, formt aus dem Kloß eine glatte Kugel, serviert z.B.: Palmnuss-Sauce und isst mit der RECHTEN Hand (OHNE BESTECK!!!!) (Palmnuss-Sauce habe ich auch ein Rezept eingetragen)

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
20.05.05 Bartman2000

Kochbananengemüse mit Cashewnüssen

Platanengemüse

Zutaten für 3 Portionen

- 2 Banane(n) (Kochbananen - Platanen), Reifezustand egal
- 1 kleine Zwiebel(n)
- 1 handvoll Cashewnüsse, ungesalzen oder abgespült
- 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 Minu-

ten kochen lassen. Das Gemüse kann in indische oder afrikanische Richtung variiert werden. Der Platanengeschmack geht dann jedoch schnell unter. Bei zu langer Kochzeit zerfallen die Platanen und es wird eine Soße daraus.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

10.01.04 Trilo

Plantene, gebraten

afrikanische Kochbanane

Zutaten für 2 Portionen

2 Banane(n) (Plantene)

etwas Öl, für die Pfanne

Honig, zum Bestreichen

Zubereitung

Die Pfanne mit etwas Öl gut vorheizen. Die Plantene (Kochbanane /gibt's im Afro-shop) ganz schräg in etwa 5 mm dicke Scheibchen schneiden, in die Pfanne legen und goldgelb anbraten. Aus der Pfanne nehmen, mit etwas Honig bestreichen - fertig.

Eignet sich hervorragend als Vorspeise oder als Dessert. Nicht gleich die grünen oder gelben Plantenen kaufen, je dunkler und "hässlicher" die Plantene ist, desto süßer und besser schmeckt sie, denn erst dann ist sie ausgereift. Wird in Afrika auch als Beilage zu Reis gegessen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

09.07.03 Kendra

Tostones frittierte Kochbananen

Mischung aus Banane und Kartoffelchips

Zutaten für 4 Portionen

6 Banane(n), grüne Kochbananen

Olivener Öl, 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 Hühnchen 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

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 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

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

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

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's 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

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

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

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

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

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 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

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 aufgeknackten 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

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

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

Suppe

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 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 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