

# Ausgebackene Bananen mit Honigsoße

Bei diesem Rezept handelt es sich um ein klassisches, chinesisches Dessert, ohne Zugabe von Orangenlikör. Ein Versuch zusammen mit Orangenlikör lohnt sich aber für Erwachsene bestimmt, da dies wunderbar mit dem Honig und den ausgebackenen Bananenstückchen, harmoniert



## Zutaten: für 2 Personen

1 große frische Banane

### Tempura- Ausbackteig:

1 Ei

1 Messerspitze Salz

1 TL Zucker

50 g Mehl

50 g Stärkemehl

Ein halbes Päckchen Backpulver

Etwa 50 - 60 ml sehr kaltes Wasser

### Für die Honigsoße:

3 EL Honig

2 EL Orangenlikör

### Außerdem:

Neutrales Öl zum Frittieren

Puderzucker zum Bestäuben

## Zubereitung:

Zuerst einen **Ausbackteig** herstellen.

Dazu 1 Ei zusammen mit Salz und Zucker in einer kleinen Schüssel mit dem Schneebesen verquirlen.

Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen.

Diese Mehlmischung zusammen mit kaltem Wasser, dem zerquirltem Ei, mit Hilfe eines Schneebesens, zu einem glatten, klumpenfreien Ausbackteig rühren.

Anschließend für 30 - 60 Minuten zum Quellen stehen lassen.

Sollte der Teig nun zu dick aufgequollen sein, mit etwas kaltem Wasser verdünnen.

Für dieses Dessert kann man die ausgebackenen Bananen wenigstens halbfertig vorbereiten, damit anschließend keine zu lange Wartezeit entsteht.

In einem kleinen Topf oder kleinen Teflonpfanne Honig erwärmen, nicht kochen, bis er schön dünnflüssig ist. Orangenlikör neben den Herd stellen.

**Die Banane** in etwa 1 - 1,5 c, dicke Scheiben schneiden, diese wiederum einmal mit einem Messer halbieren.

Nacheinander die Bananenstückchen durch den Backteig ziehen und bei 190 ° C, schwimmend, hellgelb vorfrittieren.

Auf einer dicken Lage Küchenpapier zum Abtropfen des Fettes auslegen.

Nach dem Essen rechtzeitig kurz die Friteuse erneut aufheizen.

**Den Honig** etwas erwärmen, mit dem Orangenlikör vermischen.

Auf jeweils 1 Dessertsteller auf eine Seite etwas Honig geben.

Die ausgebackenen Bananenstückchen erneut in das heiße Fett einlegen und schön kross und knusprig ausbacken.

Mit einem Schaumlöffel herausfischen, erneut kurz auf eine Lage Küchenpapier auslegen, anschließend sofort auf die Teller verteilen, eventuell das Gebäck mit etwas Puderzucker bestreuen und noch gut heiß als Dessert servieren.

Die ausgebackenen **Bananenstückchen** beim Verzehren immer wieder in die Honigsoße eintunken und genießen.

Dies ergibt bei einer großen Banane etwa 20 Stück ausgebackene Teigstückchen.

## Tipp:

Tempura - Fertigmehlmischung gibt es auch in jedem gut sortiertem, asiatischem Lebensmittelgeschäft, verpackt in kleineren Mengen zu kaufen. Dieses wird nur noch mit kaltem Wasser angerührt und kann sofort als Ausbackteig benutzt werden und das mit wirklich gutem Ergebnis.

### **Kalorienangaben**

---

Für eine Portion ausgebackene Bananen mit Honigsoße, ohne Frittierzett, ca. 160 kcal und ca. 3 g Fett