

Honigbananen

Bei diesem Rezept für Honig -Bananen, handelt es sich um ein chinesisches Dessert.

Die Bananen werden nicht in einem sich aufblähenden knusprigen Teigmantel, sondern eher in eine Teighülle aus Eiweiß und Stärkemehl gehüllt, damit man die Form der Bananen darunter erkennen kann.

Zutaten: für 2 Personen

2 Bananen
2 EL flüssiger Honig
1 EL heller Sesamsamen

Zum Füllen:

1 - 2 EL süße Bohnenpaste
mit 1 TL Honig gemischt
oder ersatzweise 1 - 2 EL streichfähigen Honig

Für den Teigüberzug:

Etwa 30 - 40 g Mehl
1 Eiweiß
etwas kaltes Wasser
1 TL Puderzucker
Etwa 40 g Weizenstärke
Oder ersatzweise Kartoffel- Speisestärke
Öl zum Ausbacken oder Frittieren



Zubereitung:

Für die Zubereitung von diesem Rezept **Honigbananen** zuerst in einer beschichteten Pfanne die Sesamsamen in ganz wenig Öl hell anrösten, bis sie einen angenehmen Geruch ausströmen. Die Pfanne rechtzeitig zur Seite ziehen, da die Pfanne noch genügend Hitze gespeichert hat, und die Sesamsamen sonst zu dunkel werden.

Für den Teig zum Einhüllen der Bananen zuerst ein Eiweiß zusammen mit etwas kaltem Wasser mit einer Gabel oder kleinem Schneebesen schön locker aufschlagen.

Den Puderzucker und das Stärkemehl unterrühren bis ein nicht zu dicker Teig entstanden ist. Eventuell nochmals ganz wenig kaltes Wasser mit unterschlagen.

Süße Bohnenpaste, welche es in jedem asiatischem Lebensmittelgeschäft zu kaufen gibt in eine Tasse einfüllen.

Mit 1 TL Honig noch etwas nachsüßen.

Als Ersatz kann man aber auch zum Bestreichen der Bananen einfach gut streichfähigen, dicken Honig dazu nehmen.

Die Bananen schälen, einmal in der Mitte halbieren.

Anschließend jede Hälfte der Länge nach mit einem Messer einmal durchschneiden.

Jeweils eine Hälfte der durchgeschnittenen Banane mit der süßen Bohnenpaste oder dem festen Honig bestreichen.

Die andere Hälfte darüber setzen und zusammen kleben.

Die so vorbereiteten Bananen Hälften ringsum in Mehl wälzen.

Frittierzett oder Öl auf 190 ° C, wie zum Frittieren von Pommes frites erhitzen.

Jeweils 2 Bananen Hälften durch den Ausbackteig ziehen und im heißen Fett auf jeder Seite jeweils 1 Minuten ausbacken.

Herausnehmen, auf einer dicken Lage Küchenpapier zum Entfetten auslegen.

Die nächste Portion ausbacken.

So vorbereitet kann man jetzt die Bananen bis zum Servieren für das Dessert ruhen lassen.

Zum Fertigstellen, das Fett nochmals auf 190 ° C aufheizen.

Die Bananen erneut für gut 1 Minute leicht knusprig ausbacken.

Wiederum kurz auf Papier abtropfen lassen, auf 2 Dessertteller verteilen, zügig mit flüssigem Honig

überziehen, mit dem Sesam bestreuen.

Noch heiß, als Dessert, servieren.

Sehr gut schmecken diese Honigbananen auch am Nachmittag, anstatt einem Stück Kuchen, zu einer Tasse Tee oder Kaffee.

Kalorienangaben

Für 1 Portion Honigbananen, ohne Ausbackfett, ca. 340 kcal und ca. 2.7 g Fett