

Bananen Dessert

4 Personen

ZUTATEN

Für die Bananen in Pergamentpapier:
 4 mittelreife Bio Bananen
 (Bananenschalen nicht wegwerfen, sie werden später für die Bananenchips benötigt)
 4 EL Farinzucker
 4 EL Rum
 50 ml Dattelsirup
 100 g Haselnüsse

Für die Bananenchips:
 Bananenschalen von Bio Bananen
 Kokosöl
 Maismehl
 Salz
 Pfeffer
 Zimt und Zucker

Für die Zabaione:

4 Eigelb
 2 EL Zucker
 1 Prise Salz
 1 TL Vanillezucker
 50 ml Marsala oder Amaretto



ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 170°C Circo Therm[®] Heißluft vorheizen. Bananen gut waschen, halbieren und die Schale aufbewahren.

Vier Rechtecke oder Quadrate aus Pergamentpapier zuschneiden. Bananenhälften gleichmäßig auf die vier Portionen verteilen. Mit gehackten Nüssen oder zerkrümelten Keksen bestreuen und mit Sirup und Rum beträufeln.

Das Papier zu Päckchen verschließen und diese für 15 Minuten backen.

Bananen Dessert

ZUBEREITUNG

Für die Chips Bananenschale in Stücke schneiden und ein paar Minuten in warmem Wasser einweichen.

In der Zwischenzeit Maismehl, Salz und Pfeffer mischen. Das Wasser abgießen und die Bananenschalen mit dem Maismehl panieren.

Ein bis zwei Esslöffel Kokosöl in einer großen Pfanne auf Stufe 6 erhitzen und die Bananenschalen goldgelb in Kokosöl frittieren. Bananenchips herausnehmen, abtropfen lassen und mit Zimt und Zucker bestreuen.

Für die Zabaione das Eigelb mit zwei Esslöffel Zucker, einem Teelöffel Vanillezucker und einer Prise Salz in einer Schüssel mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Den Marsala Wein oder wahlweise Amaretto nach und nach hinzugeben und zum Schluss alles über dem heißen Wasserbad zügig aufschlagen, bis sich ein hellbrauner Schaum gebildet hat und eine leckere Creme entsteht.

Die Päckchen vorsichtig öffnen, das Bananendessert mit Zabaione beträufeln und zusammen mit den Bananenchips servieren.

Tipp: Für die Päckchen kann man die Bananen anstelle mit Rum mit Fruchtsaft beträufeln. Die Nüsse lassen sich nach Lust und Laune variieren und auch zerkrümelte Kekse schmecken zu den gebackenen Bananen sehr lecker.