

Rezept

Gebackene Bananen mit Sesam

Ein Rezept von Gebackene Bananen mit Sesam, am 04.10.2023

Zutaten

1 EL Sesamsamen	2 Eiweiße
2 EL Speisestärke	4 feste Bananen
75 g heller Honig	2 EL Zitronensaft
Mehl zum Wenden	Erdnussöl zum Ausbacken

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Den Sesamsamen in einer kleinen Pfanne ohne Fett leicht anrösten, vom Herd nehmen und beiseitestellen. Die Eiweiße in einer Schüssel mit der Stärke verrühren. Die Bananen schälen, längs und quer halbieren. Den Honig mit dem Zitronensaft und 2-3 EL Wasser erwärmen (nicht kochen lassen!).
2. In einer tiefen Pfanne oder im Wok ca. 3 cm hoch Öl erhitzen, bis an einem eingetauchten Holzstäbchen Bläschen aufsteigen. Die Bananenstücke erst in Mehl wenden, dann durch den Ausbackteig ziehen und portionsweise im heißen Öl in 3-4 Min. rundum hellbraun backen.
3. Fertig gebackene Bananenstücke herausheben, abtropfen lassen. Mit der Honigsauce übergießen und mit Sesam bestreut heiß servieren. Dazu passt Lapsang-Souchong-Tee.