

Rezept

Gebackene Früchte

Ein Rezept von Gebackene Früchte, am 09.06.2026

Zutaten

150 g Mehl	2 Msp. Backpulver
1 Msp. Zimtpulver	1 Msp. gemahlener Kardamom
Salz	1 EL Öl
1 Ei (Größe M)	1 EL geschälte Sesamsamen
2 Bananen	400 g Ananasfruchtfleisch
4 EL flüssiger Honig	1 l Öl zum Ausbacken

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal

Zubereitung

1. Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben. Backpulver, Zimt, Kardamom und 1 Prise Salz hinzufügen. 150 ml lauwarmes Wasser, das Öl und das Ei unterrühren. Den glatten Teig 30 Min. ruhen lassen.
2. Den Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren goldgelb rösten. Die Bananen schälen, in dicke Scheiben schneiden. Ananasfruchtfleisch in 2 cm große Stücke schneiden. Den Honig mit 3 EL Wasser erhitzen, glatt rühren.
3. Das Öl zum Ausbacken in einem Wok oder Topf erhitzen. Die Fruchtstücke einzeln in den Teig tauchen, etwas abtropfen lassen und im heißen Fett knusprig ausbacken. Mit dem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier entfetten.
4. Die gebackenen Früchte noch warm mit Honig beträufeln und mit Sesam bestreut servieren.