

Rezept

Gebratene Bananen in Orangen-Zitronen-Butter

Ein Rezept von Gebratene Bananen in Orangen-Zitronen-Butter, am 12.09.2024

Zutaten

1 Zitrone	4 feste Bananen
2 EL Butter	2 EL Zucker
2 EL Kokosflocken	50 ml frisch gepresster Orangensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 50° vorheizen. Die Zitrone auspressen. Die Bananen schälen und mit Zitronensaft bepinseln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Bananen darin von beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und im Backofen warm halten.
2. Den Zucker im Bratfett der Bananen bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Kokosflocken, restlichen Zitronensaft und Orangensaft unterrühren und das Ganze so lange kochen, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Sauce über die Bananen gießen und das Dessert warm servieren.