

Rezept

## Gofio-Armer Ritter mit Mandelmilch-Parfait und gegrillter Schoko-Banane

Ein Rezept von Gofio-Armer Ritter mit Mandelmilch-Parfait und gegrillter Schoko-Banane, am 23.04.2024

### Zutaten

#### Für das Gofio-Brot

<b>150 g</b>	Gofio-Mehl (alternativ Roggenvollkornmehl)	<b>350 g</b>	Weizenmehl Typ 405
<b>250 g</b>	lauwarmes Wasser	<b>100 g</b>	Naturjoghurt
<b>2 EL</b>	getrocknete Aprikosen	<b>2 EL</b>	getrocknete Feigen
<b>4 EL</b>	Mandelstifte	<b>25 g</b>	frische Hefe
<b>10 g</b>	Salz	<b>10 g</b>	Zucker

#### Außerdem

<b>2</b>	Eier	<b>200 ml</b>	Vollmilch
	Zimt		Zucker

#### Für das Mandelmilchparfait

<b>400 ml</b>	Mandelmilch	<b>50 ml</b>	Mandelsirup
<b>25 g</b>	Zucker	<b>200 ml</b>	Schlagsahne
<b>4 EL</b>	kanarischer Honig-Rum z.B. San Bartolomé De Tejina	<b>2</b>	Limetten
		<b>4 Blatt</b>	Gelatine

#### Für die gegrillte Banane

<b>4</b>	Bananen	<b>100 g</b>	Zartbitter-Schokolade
<b>2 EL</b>	Butterschmalz		

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 812 kcal, 43 g F, 15 g EW, 80 g KH

### Zubereitung

#### Für das Gofio-Brot

1. Hefe mit Zucker in lauwarmem Wasser auflösen. Die restlichen Zutaten hinzugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Abdecken und für ca. eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

2. Nach der Ruhezeit den Teig noch einmal durchkneten und zu einem Brotleib formen. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und ruhen lassen, bis der Ofen vorgeheizt ist. Brot oben mit einem Messer ca. 1cm längs einritzen und 45 Minuten backen. Anschließend auf einem Gitter komplett auskühlen lassen.
- 

3. Das Brot in Scheiben schneiden und mit einem Plätzchenausstecher oder einem Dessertring z.B. rund ausstechen. Milch und Eier verquirlen und das Brot darin wenden. In Butterschmalz goldgelb braten. In Zimt und Zucker wälzen und warm servieren.
- 

### **Mandelmilch-Parfait**

4. Den Mandelsirup mit der Mandelmilch und dem Rum in einem kleinen Topf erwärmen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, dann ausdrücken und in der warmen Flüssigkeit im Topf auflösen.
- 

5. Die Limetten waschen und die Schale abreiben. Den Saft und die Schale der Limetten zur Masse hinzugeben. Sahne unterheben, Parfait in eine flache Auflaufform geben und für ca. 2-3 Stunden in das Gefrierfach stellen.
- 

### **Gegrillte Bananen**

6. Bananen in der Schale oben längs einschneiden (nicht ganz durchschneiden!). Schokolade längs in vier Streifen brechen und oben in die Banane stecken. Für 10 Minuten bei ca. 180°C in einem geschlossenen Kugelgrill oder in einer Grillpfanne mit Deckel bei mittlerer Hitze garen.