Afrikanischer Bananenkuchen (aus Madagaskar)

Diese Woche habe ich bei Foodsharing sehr viele Bananen gerettet und wollte mal wieder einen Bananenkuchen backen. Da ich noch Reismehl von einer Freundin bekommen hatte, das ich schon lange verwenden wollte, erinnerte ich mich an ein Rezept aus dem Buch „Eating with Africa“.
Der madagassische Bananenkuchen wird traditionell in einem Topf gebacken, den man rundherum mit Glut bedeckt. Aber auch eine Version für einen Elektroofen war dabei und diese habe ich (leicht verändert) nachgebacken.

Das Rezept enthält keinen zusätzlichen Zucker. Wem das zu wenig süß ist, der sollte 50–80 g Zucker ergänzen.
Ich hatte noch Lust auf etwas Gewürz und habe die Samen von einer grünen Kardamomkapsel zermörsert und dazugegeben, außerdem 1 TL Zimt. Im Original stand stattdessen „Mark von ½

Vanilleschote“, aber das hatte ich nicht da.

Natürlich könnt ihr den Kuchen auch mit Schokostückchen oder gehackten Nüssen anreichern. Da ich Schokolade liebe, habe ich den Bananenkuchen mit Zartbitterkuvertüre verziert.

Für 1 Springform oder 2 kleine Formen*:
8-10 mittelgroße reife Bananen
(ohne Schale ca. 800 g)
3 Eier
300 g (Vollkorn)Reismehl
2 TL Backpulver
Gemahlene Samen von 1 grünen Kardamomkapsel
1 TL Zimt
100 g Zartbitterkuvertüre zum Verzieren

Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Backform(en) ausfetten und mit Reismehl ausstreuen.
Die Bananen schälen und mit einer Gabel oder dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Man kann sie auch pürieren.
Die Eier mit den Gewürzen schaumig aufschlagen, dann die Bananen unterrühren.
Mehl und Backpulver vermischen und löffelweise unter die Bananenmischung heben.
Den Teig in die Backform füllen und ca. 1 Stunde (kleine Kuchen kürzer) backen, bis der Kuchen goldbraun und gar ist (zur Sicherheit kann man die Stäbchenprobe machen).
Nach dem Abkühlen aus der Form lösen und mit geschmolzener Kuvertüre verzieren oder auch pur oder mit Puderzucker genießen.

* *Die Backzeit verkürzt sich bei zwei kleinen Kuchen, also am besten im Auge behalten!*

Dieser Bananenkuchen ist recht simpel, aber dafür kann man ihn ohne Schokolade super auftoasten oder in der Grillpfanne erhitzen und zum Beispiel ein Chutney, Konfitüre oder Butter dazu essen. So wird er zum perfekten Frühstückskuchen, wie Naschkater herausgefunden hat. =)

Bananenbrot oder -kuchen geht bei uns fast immer. Bei euch auch?
Weitere Bananenkuchen-Rezepte findet ihr hier auf dem Blog oder im Buch „Bananenbrot – Back´dich glücklich“, in dem mein Bananenbrot mit Vollkorn zu finden ist.

Habt eine genussvolle Zeit!
Eure Judith