

Saftige Bananen-Zimt-Schnitten mit Mohn



Diese Woche konnte ich endlich mal wieder Foodsharing-Abholungen machen und rettete mal wieder sehr viele Bananen vor der Tonne. Bananen sehen ja immer wüst aus, wenn sie außen braune oder schwarze Flecken haben. Oft sind sie aber innen noch ganz fest und bis auf kleine, braune Fleckchen auch einwandfrei! Lasst euch also nicht von der Schale täuschen! Und wenn sie dann doch mal sehr reif sind, kann man ja mal wieder ein Bananenbrot backen – oder diese saftigen Schnitten.

Bananenbrot findet ihr schon mindestens zwei Mal hier auf dem Blog. Zum Beispiel als [Bananenbrot mit Vollkorn](#) und

Ahornsirup, als [Afrikanisches Bananenbrot](#) oder [Bananen-Schoko-Küchlein](#). Wer lieber mal wieder Waffeln essen möchte, kann auch meine [Bananen-Waffeln](#) mit Vollkorn und Kokosblütenzucker ausprobieren.

Bei diesen Schnitten war ich erst ein bisschen unsicher, als ich sie nach dem Backen anschnitt, denn sie sind recht speckig innen, auch wenn sie gut durch gebacken sind. Aber geschmacklich und optisch fand ich sie wirklich super, und beim Probieren dann auch einfach nur saftig, nicht zäh.

Deshalb gibt es hier jetzt doch das Rezept für euch und ich hoffe, euch schmecken sie genauso gut wie uns.

Durch den Kokosblütenzucker bekommen die Bananen-Schnitten noch so ein leicht karamelliges Aroma, das ich sehr gerne mag.



Für einen Backrahmen von 26×26 cm:

300 g Banane (ca. 4 kleinere)

2 Eier

100 g Kokosblütenzucker

100 g Margarine/ weiche Butter

2 TL Zimt

200 g Dinkelmehl 630

2 TL Backpulver

1–2 EL Mohn, zum Bestreuen

Ca. 2 Bananen in Scheiben, zum Belegen

Die ersten 5 Zutaten in eine Schüssel wiegen und pürieren. Dann das Mehl und das Backpulver darübergeben und unterrühren.

Den Backrahmen mit Backpapier auskleiden und den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Den Teig in die Form geben, glatt streichen und mit Mohn bestreuen. Die Bananenscheiben darauf verteilen und den Kuchen ca. 35–40 Minuten backen.

Nach dem Abkühlen um die Bananenscheiben in kleine Quadrate schneiden.



Ich wünsche euch ein genussvolles Wochenende!
Eure Judith

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 $\frac{1}{2}$ 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

Kennt ihr schon BaNouga-Cupcakes? Bananen-Schoko-Muffins mit Nougatcreme



Mein Märzanfang war eher herzhaft, habe ich eben festgestellt, als ich meine Startseite durchsah. Wie gut, dass ich gestern mal wieder Zeit und Muse hatte, um Cupcakes zu backen! Für die Cakes habe ich mein Bananenkuchen-Rezept etwas abgewandelt, falls ihr also einen Kuchen machen wollt, befolgt den ersten Teil des Rezepts. Statt Schoki kommen dann 100 g gehackte

Nüsse hinein, manchmal ersetze ich auch einen Teil des Mehls durch gemahlene Mandeln.



Mit Nougatbuttercreme werden diese bananigen Küchlein zu einem erstklassigen, sündigen Cupcake. Die verbliebenen (die Naschkater und ich gestern nicht aufgefuttern haben), habe ich heute den Kollegen mitgenommen. Erstaunte Blicke erntete ich bei der Ankündigung, was im Kühlschrank stehe. Gibt es einen Anlass, wurde ich gefragt. Als ob eine Naschkatze einen Anlass bräuchte, um zu backen!

Naja, ein wenig den Einstand nachfeiern könnte man damit auch. Aber eigentlich – kann man sich den Arbeitsalltag auch einfach mal versüßen, oder nicht?

Für 12 Cakes:

100 g Butter oder Margarine

70 g Zucker

1 Prise Salz

2 Prisen gemahlene Vanille

2 Eier

1 geh. TL Backpulver

300 g Mehl

100 g Schokotröpfchen oder grobe Schokoraspeln

3 reife Bananen

Für die Creme:

300 ml Milch

45 g Zucker

75 g Nougat

100 g weiche Butter

Die Mulden eines Muffinbackblechs mit Papierförmchen auslegen oder ausfetten.

Für die Creme den Pudding nach Anleitung kochen, jedoch mit den oben angegebenen Mengen. Der Pudding wird so fester und eignet sich besser für die Creme. Eine Frischhaltefolie direkt auf den frischen Pudding legen, sodass sich keine Haut bildet und ihn abkühlen lassen. (Im Winter stelle ich ihn auf den Balkon, dann geht es total schnell.)

Für die Kuchen die Butter mit dem Zucker schaumig schlagen, die 2 Eier dazugeben und zu einer cremig-schaumigen Masse rühren. Die Bananen schälen, stückeln und fein zerdrücken, dann zur Eimasse geben.

Mehl, Backpulver und Salz vermischen und nach und nach unter die Bananen-Ei-Masse rühren. Zum Schluss die Schokotropfchen unterheben.

Den Ofen auf 150 °C Umluft vorheizen. Den Teig auf die 12 Förmchen verteilen und 20-25 Minuten backen. Gegen Ende der Backzeit empfiehlt sich die Stäbchenprobe.

Die Muffins kurz abkühlen lassen, aus der Form nehmen und ganz auskühlen lassen (Balkon, falls vorhanden).

Die Butter für die Creme schaumig schlagen, dann den Pudding (falls er doch eine Haut bekommen hat, diese entfernen) portionsweise unterrühren, bis eine gleichmäßige Buttercreme entstanden ist. Diese in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen (das geht gut, wenn man den Beutel in einen Messbecher stellt und über den Rand stülpt) und Hauben auf die einzelnen Küchlein spritzen.[nurkochen]



TIPP:

Wer mag, kann die Cupcakes mit einem Bananenchip verzieren.

Kommt gut und genussvoll durch die Woche, auch wenn der Winter noch mal grüßt und es nasskalt und grau ist! Dann kann man sich die gute Laune ja einfach backen! ;)

Eure Judith



Nicht nur für Äffchen ein Genuss: Bananen-Schoko- Küchlein



Ich weiß ja nicht, wie es euch backwütigen Naschkatzen da draußen so geht, aber ich kann an goldigen Plätzchenausstechern, bunten Muffinpapierförmchen oder süßen Tütchen für Gebäck selten vorbei gehen. Die Käufe rechtfertige ich dann damit, dass man solche Sachen doch einfach immer mal gebrauchen kann, wenn man etwas verschenken möchte und die Momente, in denen man nicht nur einen Anlass (und somit eine perfekte Rechtfertigung) zum Backen hat, sondern auch noch diese Sachen benutzen kann, bestätigen einen dann ja auch immer wieder, wie sinnvoll diese Investitionen waren.

Solch ein Anlass ergab sich bei mir letztes Wochenende, als mein Chef Geburtstag hatte und ich den Kollegen kleine Küchlein mitgab, die sie ihm auf dem Kongress, auf dem er seinen Jubeltag verbringen musste, auftischen konnten. Kurz zuvor hatte ich die niedlichen Papierbackförmchen in einem Laden in Heidelberg erstanden, der herrlichen nordischen Kleinkram verkauft und den ich Punkteladen nenne, obwohl er

[Holgersons](#) heißt – weil es dort viele gepunktete Sachen gibt und ich mir den Namen nie merken konnte. Passenderweise sind die Förmchen ebenfalls gepunktet und neutral schwarz-weiß, was für einen männlichen Beschenkten sicher auch passender ist als zurzeit trendiges Pink oder Altrosa...

Und da ich noch zwei reife Bananen übrig hatte und ein Rezept auf seinen Test wartete, war der Anlass da für Bananen-Schoko-Brot.

Ich habe es natürlich wieder abgewandelt: es wurden Küchlein statt ein großes Kastenbrot, das Mehl wurde durch Vollkornmehl ersetzt und die Eier getrennt und Eischnee untergehoben, um es fluffiger zu machen.

Das Ergebnis waren himmlisch saftige Kuchen in adretten weißen Kleidchen, die einen bananigen Duft verströmten.

Das hätte die Affen verrückt gemacht! Mich machte es jedenfalls glücklich und deswegen hier das Rezept:

Zutaten:

120 g weiche Butter

2 reife Bananen

90 g Zucker

2 Eier, getrennt und Eiweiß zu Schnee

200 g Vollkornmehl (ich nehme meist Dinkel)

3 TL Backpulver

25 g Kakaopulver

3 EL Milch

100 g gehackte Schokolade (Zartbitter oder auch Reste, die man wegbekommen möchte ;))

Backofen auf 180 °C vorheizen.

Muffinformen fetten oder Papierförmchen bereitstellen.

Die Eiweiße zu Schnee schlagen. Die Bananen zu Brei zerdrücken. Die trockenen Zutaten zusammen mischen.

Butter, Zucker und Eigelbe verrühren, die Bananen dazu geben und dann die trockenen Zutaten und die Milch. Alles glatt rühren.

Dann die Schoko und den Eischnee unterheben und den Teig in

die Formen füllen, so dass sie etwa zwei Drittel gefüllt sind.

Etwa 20 Minuten backen, gegen Ende die Stäbchenprobe machen und eventuell etwas früher oder später herausholen.

Abkühlen lassen und nach Belieben mit Kuvertüre und Deko verzieren.

Und dann liebevoll eingepackt verschenken – oder schmecken lassen! =)[nurkochen]

Ob mit Bananenkuchen oder ohne – ich wünsche euch eine genussreiche Zeit!

eure

Judith