



REZEPHEFT "BANANA-FAIR-DAY" 2018

Hauptgerichte

- · Bobotie
- · Lachsauflauf mit Bananen

Snacks

- · Bananen-Curry-Brot
- Banana Nussbrot
- · Zweifarbige Muffins mit Bananen
- · Bananen Smoothie

Desserts

- Bananen Quark
- · Schokoküchlein mit Bananenmousse
- · Banana-Mango-Eis
- · Banoffee Pie

Lust auf mehr?

Auflistung von 3 Bücher mit weiteren Bananen Rezepte.

Bobotie (Süd Afrika)

Rezept für 2 Personen (auch vegetarisch).

Ofen vorheizen auf 200°C (180°C Umluft)

Zutaten:

- 200 g fairer Reis
- 30-40 g faire Rosinen
- ½ TL faires Currypulver
- 450 ml Wasser
- 30 ml Sonnenblumenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Hackfleisch (oder Veggie-hack)
- 2 TL faires Currypulver
- 1 TL faire Koriander
- 1 TL faire Kurkuma
- 3 TL Worcester Sauce
- 3 EL (60-80g) faire Mango Chutney
- 200 g grüne Bohnen
- 1 faire Banane
- 1 Ei
- 100-200 ml Crème Fraiche (200 ml wer es cremiger mag)
- 50-75 g faire Cashewnüsse

Zubereitung:

1. Reis mit Rosinen und ½ Teelöffel Currypulver in 450 ml Wasser gar kochen



- 2. Sonnenblumenöl erhitzen und darin gehackte Zwiebel und Knoblauchzehe leicht anbraten, Hackfleisch (oder Veggie Hack) dazugeben und anbraten
- 3. Gewürze (Curry, Koriander, Kurkuma), Worcester Sauce und Mango Chutney zufügen und gut mischen
- 4. Die grünen Bohnen (eventuell vorher 6 Min kochen) und die gehackte Banane dazu geben
- 5. 1 Ei unter 100ml Crème Fraiche (200ml wer es cremiger mag) mischen
- 6. Topf vom Herd nehmen und mit Ei-Mischung mischen
- 7. Reis in Ofenschale geben, Rest darüber verteilen, und am Schluss mit Cashewnüssen bestreuen und 20 Minuten im Ofen garen



Quelle: Fairtrade Town Hennef

Lachsauflauf mit Bananen

Hierfür wird einen ofenfeste Keramik- oder Glasschale gebraucht. 10 Min. Zubereitung / 20-30 Min. Backen

Zutaten:

- 500 g Lachs
- 3 Stangen Porree
- 3-4 faire Bananen
- 1/4 I Sahne
- 2 TL gekörnte Brühe
- Salz
- Pfeffer
- 150 200 g Appenzeller, gerieben

Zubereitung:

- 1. Ofen auf 200 Grad vorheizen
- 2. Porree schneiden und in Öl 3-4 Minuten andünsten
- 3. Die Hälfte des Porree in eine Auflaufform geben, darüber längs halbierte Bananen
- 4. Lachs obendrauf und darüber den Rest des Porree
- 5. Die Sahne mit gekörnter Brühe, Pfeffer und Salz verrühren und darüber gießen
- 6. Das Ganze mit dem geriebenen Appenzeller bestreuen und 20-30 Minuten bei 200°C im Ofen überbacken



Quelle: Fairtrade Town Hennef

Süß und herzhaft: Bananen-Curry-Brot

15 Min. Zubereitung / 60 Min. Backen

Zutaten:

- 400 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 EL faires Currypulver
- 1 EL fairer Zucker
- 1 Prise Salz
- 2 reife faire Bananen
- 450 ml faire Kokosmilch
- Butter f

 ür die Form

Zubereitung:

- 1. Ofen auf 190 Grad vorheizen
- 2. Mehl, Backpulver und Currypulver in eine Rührschüssel sieben, mit Salz und Zucker mischen
- 3. Geschälte Bananen und Kokosmilch mit dem Stabmixer pürieren, zur Mehlmischung geben und mit einem Handmixer zu einem glatten Teig verarbeiten
- 4. Eine kleine Kastenform mit Butter ausstreichen und mit Teig befüllen.
- 5. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad 55-65 Minuten goldbraun backen. Dazu passt ein frischer Belag mit Hüttenkäse, Avocado, Tomaten und Pinienkernen



Quelle: Rezept und Bild Britta Amorin, Fairtrade Town Bonn

Bananen - Nussbrot

Überreife Bananen in der Obstschale? Dann sind diese perfekt geeignet für die Kreuzung von Kuchen und Brot! Lecker zum Frühstück, zum Kaffee oder Tee am Nachmittag oder als Snack für unterwegs!

25 Min. Zubereitung / 60 Min. Backen

Zutaten:

- 250 g Mehl
- 100 g Walnüsse, fein gehackt
- 2 TL faires Zimtpulver
- 1 Prise Salz
- 3 TL Backpulver
- 150 g fairer Rohrzucker
- Mark von 1 fairen Vanilleschote
- Geraspelte Schale einer unbehandelten Zitrone
- 4 Eier
- 250 ml faires Kokosöl
- 6 faire Bananen, geschält, zerdrückt
- · 100 g Walnüsse grob gehackt
- 1 faire Banane in Scheiben
- 2 EL fairer Honig

Zubereitung:

- 1. Ofen auf 175 Grad vorheizen und eine Backform mit Backpapier auslegen, am Rand einige Zentimeter überragen lassen
- 2. Mehl, fein gehackte Walnüsse, Zimt, Salz, Backpulver, Rohrzucker, Mark der Vanilleschote (mit einem scharfen Messer der Länge nach halbieren, das schwarze Mark mit der Klinge auskratzen) und Zitronenschale vermengen
- 3. Schlagen Sie die Eier mit dem Öl separat in einer anderen Schüssel auf.
- 4. Vermengen Sie diese mit den zerdrückten Bananen und grob gehackten Walnüssen. Anschließend rühren Sie die Masse in die Mehlmischung.
- 5. Geben Sie die Mischung in die Backform und belegen sie mit Bananenscheiben. Bestreichen Sie nun die Bananenscheiben mit einer dünnen Schicht Honig.
- 6. Die Form auf einem Rost in das untere Drittel des Ofens schieben und für ca. 50-60 Min. backen. Überprüfen Sie die Teigkonsistenz in der Mitte des Kuchens, z. B. mit einem kleinen Holz-Spies. Wenn sich keine Teigreste mehr am Spies befinden, ist das Brot fertig.

Tipp:

Variieren Sie mit anderen Nüssen wie z. B. faire Cashewnüssen. Ersetzen Sie die Hälfte der Bananen mit fein gehackter Mango oder ergänzen Sie den Teig mit fairen Schokoladenstücken.



Quelle: Fairtrade Rezeptheft World Fairtrade Challenge 2017

Zwei-farbige Muffins mit Bananen

Zutaten:

- 200 g Mehl
- 60 g Puderzucker
- 6 g Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- 1 EL Nussöl
- 100 ml Milch
- 2 faire Dörrbananen
- 2 faire Mini-Bananen
- 2 EL Rum
- 1 EL faires Kakaopulver

Zubereitung:

- 1. Die Dörrbananen und die geschälten Mini-Bananen klein würfeln. Die Dörrbananen mit dem Rum marinieren
- 2. Mehl, Puderzucker, Backpulver und Salz mischen
- 3. Das Ei schaumig schlagen, zuerst das Öl, dann die Milch langsam unterrühren. Das Mehlgemisch löffelweise unterrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist
- 4. Den Teig in zwei Portionen teilen. Einen Teil mit den Bananenwürfelchen und dem Kakao, den zweiten Teil mit den Dörrbananen mischen
- 5. Die Muffin Förmchen mit Butter einfetten. Die Massen zu gleichen Teilen in die Förmchen füllen.
- 6. Die Förmchen in der Mitte in den Backofen schieben. Die Muffins bei 180 Grad 20 Minuten backen.



Quelle: Bananen: Geschichte - Anbau - Fairer Handel – Rezepte Beitrag Sankt Augustin

Bananen-Smoothie

Zutaten:

- 1 faire Banane
- ½ Apfel
- 1 Handvoll Weintrauben
- 1 Mandarine
- ½ kleine faire Mango
- etwas Joghurt
- · nach Geschmack fairer Rohrzucker

Zubereitung:

- 1. Banane, Mango, Apfel und Mandarine schälen und in Stücke schneiden.
- 2. Die Trauben waschen und halbieren
- 3. Die Zutaten im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren, nach Belieben Joghurt hinzufügen und noch einmal durchmischen

Bei Bedarf mit Rohrzucker süßen.

Quelle: Fairtrade Town Hennef

Bananen-Quark

Zutaten:

- 2 voll reife faire Bananen
- 250 g Magerquark
- 250 g Naturjoghurt
- Evtl. etwas fairen Zimt oder faires Vanillemark
- Bei Bedarf Vanillezucker

Zubereitung:

- 1. Bananen mit Gabel zerdrücken, Quark und Joghurt unterrühren
- 2. Nach Geschmack mit Vanillemark und/oder Zimt abschmecken, evtl. mit Vanillezucker süßen.

Quelle: Fairtrade Town Hennef

Schokoküchlein mit Bananenmousse

30 Min. Zubereitung / Mousse 2-3 Stunden kalt stellen und Muffins 15 Min. backen

Zutaten Bananenmousse:

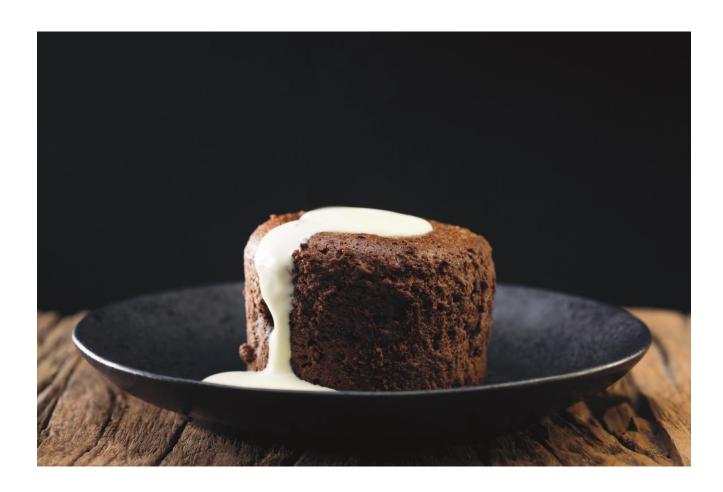
- 400 g faire Bananen (geschält)
- 1 TL Zitronensaft
- · Mark einer halben fairen Vanilleschote
- 50 g Puderzucker
- 40 g faires Kokosfett (geschmolzen)
- 250 g Schlagsahne

Zutaten Schokoküchlein:

- 2 Eier
- 100 g Butter (geschmolzen)
- 100 g fairer Zucker
- 100 g Kuvertüre (70%), (geschmolzen)
- 50 g Mehl 405
- 50 g Mandeln (gemahlen)
- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

- 1. Bananen mit Zitronensaft, Vanillemark und Puderzucker pürieren
- 2. Vorsichtig das geschmolzene Kokosfett unterziehen
- 3. Sahne steif schlagen und langsam unter die Masse ziehen
- 4. Mousse abfüllen und für 2–3 Stunden kalt stellen
- 5. Schokolade und Butter über Wasserbad schmelzen
- 6. Zucker und Eier ca. 2–3 Minuten schaumig schlagen, bis Masse hell und relativ fest wirkt
- 7. Alle Zutaten miteinander vermengen und den Teig in Muffinformen abfüllen
- 8. Bei 160 Grad für ca. 15 Minuten backen. Teig darf beim Herausnehmen noch weich sein. Warm servieren.



Quelle: Steuerungsgruppe Fairtrade Town Rheinbach

Bild: © Foto: sjenner13 123rf.com

Bananen-Mango-Eis

Cremiges Eis, schnell und einfach zubereitet: es besteht aus gefrorenen Früchten, Vanillepudding und Sahnejoghurt.

4 Personen / 10 Min. Vorbereitung / 2 Stunden Kühlzeit

Zutaten:

- · 3 reife faire Bananen, geschält
- 150 g reife faire Mango, geschält
- 100 ml Vanillepudding
- · 100 ml Sahnejogurt
- 1 TL faires Zimtpulver

Zubereitung:

- 1. Schneiden Sie die Bananen und die Mango in 3 cm lange Stückchen und frieren Sie diese für 2 Std. ein.
- Füllen Sie den Vanillepudding und den Sahnejoghurt zusammen mit den gefrorenen Bananen- und Mangostücken in eine Küchenmaschine oder pürieren Sie die Masse mit einem starken Mixer ca. 30 Sek. zu einer glatten Masse.
- 3. Füllen Sie die Masse in ein Behältnis um und frieren Sie sie nochmals für eine Stunde ein. Nicht zu lange frieren lassen, ansonsten lässt es sich nur noch schwer aus dem Behältnis lösen. Verteilen Sie das Eis auf mehrere Schalen und servieren Sie es sofort.

Tipp:

Schmeckt auch vegan mit Vanille-Sojajoghurt und Sojasahne



Quelle: Fairtrade Rezeptheft World Fairtrade Challenge 2017

Banoffee Pie

Ein Klassiker aus England! Hierfür wird einen Springform mit 23cm Durchschnitt gebraucht.

10-12 Personen / 20 Min. Vorbereitung / 70-100 Minuten Ruhezeit

Zutaten:

- 100g Butter (geschmolzen) + 125g Butter
- 200g Vollkornkekse
- 1 Päckchen/Dose Kondensmilch (340 g)
- 100 g fairer brauner Zucker
- Mark von 1 faire Vanilleschote
- 4 faire Bananen
- 400ml Schlagsahne
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 5g Johannisbrotkernmehl
- 50g faire Schokolade oder Schokosplitter zum Dekorieren

Zubereitung:

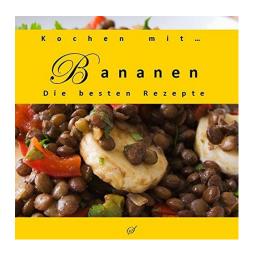
- 1. Die Backform mit Öl oder Butter ausstreichen, oder mit Backpapier auslegen
- 2. Kekse zerbröseln (mit Teigrolle) und dann in einem Bowl mit 100g geschmolzenem Butter vermischen
- 3. Mixtur danach gleichmäßig in die Backform drucken und 15-30 Minuten im Kühlschrank stellen
- 4. Inzwischen Toffee Soße vorbereiten: Zucker mit 125g Butter auf dem Herd erwärmen. Den Zucker Kondensmilch dazugeben und Vanillemark. Alles zum Kochen bringen, 2-3 Minuten unter Rühren auf kleiner Flamme kochen, bis es eine goldene Farbe hat. Es sollte nicht am Topfboden haften! Topf vom Herd nehmen und ca. 10 Minuten abkühlen lassen
- 5. Toffee auf den Boden gießen und Backform wieder im Kühlschrank stellen für 30-60 Minuten (bis 24 Stunden kann auch Tag vorher gemacht werden)
- 6. Die Bananen in Scheiben schneiden und im Backform über den Toffee verteilen
- 7. Schlagsahne mit Vanillezucker und Johannisbrotkernmehl steif oder cremig schlagen und auf Bananen geben
- 8. Schokolade raspeln oder Schokolade schmelzen zum Kuvertüre und damit Torte dekorieren



Quelle: Fairtrade Town Hennef

Lust auf mehr?

Kochen mit... Bananen Götz Gußmann, Juni 2012 ISBN 978-3937310107



Fair Kochen: Köstliches aus aller Welt mit Fairtrade-Produkten Susanne Vogel, Januar 2009 ISBN 978-3831013920



Bananen: Geschichte - Anbau - Fairer Handel - Rezepte
Rosenblatt und Meyer, März 2005
ISBN 978-3037801987

