

Kochbananen im Teigmantel

Ausländische Küche

Zutaten (4 Personen)

- » 125g Butter/Margarine
- » 250g Mehl
- » 1 TL Zitronensaft
- » 4 Kochbanane(n)
- » Erdbeerkonfitüre
- » 2 Pk. Vanillinzucker
- » 2 Eiweiß

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Butter, Mehl, Salz und Zitronensaft mischen und mit ca. 2-3EL Wasser zu einem Teig verrühren. Leicht kneten und zwischen zwei Tellern 2 Stunden an einem kühlen Ort aufbewahren, dabei den oberen Teller mit einem dampfenden Tuch bedecken. Der Teig soll weich sein, aber nicht kleben.

2. Den Teig ausrollen und in 4 Teile schneiden. Die Bananen schälen, der Länge nach ein-, aber nicht durchschneiden und mit Marmelade bestreichen. In Vanillezucker wälzen, in die Teigstücke einschlagen und die Enden mit verschlagenem Eiweiß bestreichen, damit sie zusammenhalten. Die Teigbananen mit Eiweiß bepinseln und mit Vanillezucker bestreuen.

3. Dann im vorgeheizten Ofen bei 210°C ca. 15min backen. Heiß oder kalt servieren.

Nährwerte: 626kcal/E10g/F27g/KH85g pro Portion

angelegt am: 16.07.2006

Rezept-Nr: 2115

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke