

Gebackene Bananen

Zutaten

- 1 EL Sesamsamen
- 4 Bananen
- 100g Marmelade
- 30g Mehl
- 20-25g Speisestärke
- 2 Eiweiß
- 1 Liter neutrales Pflanzenöl
- 5 EL Honig

Zubereitung

- Sesamsamen in bei schwacher Hitze etwa 3 Minuten rösten, dann herausnehmen
- Bananen schälen und in gewünschte Stücke schneiden
- Stücke halbieren und je eine Innenseite der Hälfte mit Marmelade bestreichen
- Die andere Hälfte auf den Aufstrich legen
- In Mehl wenden
- Speisestärke mit Eiweiß verrühren
- Teller zum Vorwärmen in den Ofen (bei 50 Grad) stellen
- Öl in einem Wok erhitzen
- Bananenstücke durch die Eiweiß-Speisestärke-Mischung ziehen, etwas abtropfen lassen und dann im Öl 1-2 Minuten Gold frittieren
- Herausnehmen, kurz abtropfen lassen und auf den vorgewärmten Teller anrichten
- Etwas Honig über Banane träufeln und mit Sesam bestreuen