

Hier und heute



Bananenbrot mit Ahornsirup-Sahne

Es muss nicht immer ein Klassiker sein: Konditormeisterin Theresa Knipschild backt zu Ostern ein Bananenbrot mit einer besonders feinen Sahne.

Das Rezept

von Theresa Knipschild für eine Kastenform von ca. 20 cm

Zutaten für das Apfelmus

- 3 Äpfel
- 50 ml Wasser
- Saft einer halben Zitrone
- Gewürze nach Geschmack, z. B. Vanille, Zimt, geriebener Ingwer

Zubereitung

Die Äpfel schälen und grob zerkleinern. In einen Topf geben und mit Wasser und dem Saft einer halben Zitrone aufgießen. Die Äpfel bei geringer Hitze circa 20–30 Minuten einkochen. Wenn eine feinere Konsistenz gewünscht wird, mit einem Pürierstab pürieren.

Zutaten für das Bananenbrot

- 4 sehr reife Bananen, ohne Schale (ca. 300 g)
- 40 g Apfelmus, gekauft oder selbstgemacht
- 30 g Ahornsirup oder Rübensirup
- 30 g geschrotete Leinsamen + 50 ml lauwarmes Wasser oder alternativ 1 Ei
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 140 g Weizenmehl 405 oder Dinkelmehl 630
- 100 g Walnusskerne
- 100 g dunkle Kuvertüre
- 20 g neutrales Pflanzenöl, z. B. Rapsöl
- ½ TL Zimtpulver
- 1 Msp. geriebene Muskatnuss
- optional: etwas geriebenen Ingwer
- Als Deko: frische oder getrocknete essbaren Blüten

Zubereitung

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett oder im Backofen leicht anrösten, bis sie duften. Kuvertüre und abgekühlte Nüsse mit einem Messer grob hacken.

Gegebenenfalls Leinsamen mit lauwarmem Wasser in einer kleinen Schüssel vermischen und 10 Minuten quellen lassen. Statt Leinsamen kann auch ein Ei verwendet werden.

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Eine Kastenform einfetten und mehlieren oder mit Backpapier auslegen.

Die Bananen schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.

Alle flüssigen Zutaten, Öl, Sirup, Apfelmus, verrühren und mit den Bananen mischen.

Hier und heute



In einer zweiten Schüssel das Mehl, Backpulver, Salz und die Gewürze vermischen. Die trockenen Zutaten zur Bananenmasse geben und verrühren, bis ein Teig entsteht. Nüsse und Kuvertüre unterheben.

Den Teig in die Backform geben und ca. 50 Minuten backen. Wenn das Bananenbrot zu dunkel wird, Temperatur reduzieren. Mit der Stäbchenprobe testen, ob das Brot durchgebacken ist.

Das Bananenbrot ca. 10 Minuten in der Backform ruhen lassen, dann aus der Form lösen und vollständig auf einem Gitter abkühlen lassen.

Tipp: Leinsamen ist ein idealer Ei-Ersatz, z. B. für Veganerinnen und Veganer oder Menschen, die ohne Eier backen möchten. Dafür geschrotete Leinsamen und lauwarmes Wasser in kleiner Schüssel vermischen und 10 Minuten quellen lassen. Die gelartige Konsistenz dient als Ei-Ersatz. Eignet sich gut für dunkle Rührteige, Brownies und Cookies.

Zutaten für die Ahornsirup-Sahne

- 200 ml Sahne, kalt
- 30–50 ml Ahornsirup

Zubereitung

Die kalte Sahne steif schlagen. Ahornsirup einrühren und abschmecken. Darauf achten, dass die Sahne nicht zu flüssig wird. Die Ahornsirup-Sahne auf den abgekühlten Kuchen geben und mit essbaren Blüten bestreuen.