

Die (Dessert-)Banane:



| | |
|--------------------------------|--|
| Wissenschaftlicher Name | Musa x paradisiaca |
| Familie | Bananengewächse |
| Sorten | Cavendish („Supermarkt-Banane“) Früher: Gros Michel (anfällig für Krankheiten & wenig Erträge) |
| Herkunft | Südostasien, Süd- und Mittelamerika |
| Anbau | Tropisch bis subtropische Region, feuchtwarmes Klima und nährstoffreiche Böden Monokultur auf Plantagen; hoher Wasserbedarf Hauptanbaugebiete: Brasilien, Indien, Ecuador, Mexiko, Thailand und Philippinen Aussaat: neue Plantagen werden mit ca. 5 Monate alten Schösslingen angelegt Ernte: das ganze Jahr über |
| Merkmale | Pflanze: ausdauernde, immergrüne Staude; bis zu 10m hoch Frucht: gelb, gekrümmt, mit hellgelbem Fruchtfleisch; an einem Fruchtstand (ein sogenanntes „Büschel“) entwickeln sich bis zu 300 Bananen Geschmack: mehlig-süß und fruchtig |
| Wissenswertes | Wichtigste und bekannteste Tropenfrucht Der Anbau macht immer wieder Negativschlagzeilen durch schlechte Arbeitsbedingungen für die Pflücker auf den Plantagen, aufgrund von hohem Pestizideinsatz. Hier sollte immer auf ein Fairtrade-Produkt zurückgegriffen werden. |
| Inhaltsstoffe | Hoher Kohlenhydratanteil Hoher Wasseranteil Vitamine: Vitamin C Mineralstoffe: Kalium Kalzium Magnesium Phosphor |

Rezeptidee: Vegane Bananen Pancakes (4 Portionen)

Zutaten:

Für die Pancakes:

200g Vollkornmehl (z.B. Dinkel- oder Weizenvollkornmehl)
1-2 EL Vollrohrzucker
250ml Sojadrink oder Haferdrink
2 TL Backpulver
1 Prise Jodsalz mit Fluorid
2 reife Bananen
4 EL Rapsöl zum anbraten

Für das Beeren-Topping:

250g Blaubeeren
250g Himbeeren
4 EL Sojajoghurt

Utensilien:

Küchenwaage, Esslöffel (EL), Teelöffel (TL), Messbecher, Pfanne, Gabel, Schüssel, Schneebesen oder Handrührgerät, Topf, Pfannenwender, feuerfester Teller oder Ähnliches zum Warmhalten im Ofen

1.Schritt: 200g Vollkornmehl, 1-2 EL Vollrohrzucker, 2 TL Backpulver, 1 Prise Jodsalz, 2 Bananen, 150ml Soja-/Haferdrink

Mehl mit Zucker, Backpulver und Jodsalz vermischen. Die Bananen mit einer Gabel fein zerdrücken und das Bananenmus zusammen mit dem Soja-/Haferdrink zum Mehl geben. Alles mit einem Schneebesen oder Handrührgerät kurz verrühren. Teig ca. 5 Minuten quellen lassen.

2.Schritt: 250g Blaubeeren, 150g Himbeeren

In der Wartezeit das Beeren-Topping zubereiten: Beeren abbrausen. Die Hälfte der Himbeeren mit einer Gabel zerdrücken, in einen Topf geben, einmal aufkochen. Übrige Beeren unterrühren, von der Herdplatte nehmen.

3.Schritt: Rapsöl oder Kokosöl

Backofen auf 100°C (Umluft: 80°C) vorheizen. In einer weiten beschichteten Pfanne ein wenig Öl erhitzen. Je Pancake 2-3 EL Teig in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten, bis der Pancake goldbraun ist. Fertige Pancakes im Ofen warmhalten.

4.Schritt: 4 EL Sojajoghurt

Jeweils 4 warme Pancakes stapeln, mit 1 EL Sojajoghurt und etwas Beeren-Topping garnieren. Übrige Beeren- und Bananensauce dazu reichen.

Nährwerte: Energie (kcal) – 416/Portion
Kohlenhydrate – 55g/Portion
Eiweiß – 9g/Portion
Fett – 13g/Portion

