

SUSANN KREIHE
FOTOGRAFIE:
ARINA MESCHANOVA
& VJACHESLAV SHISHLOV

TOTAL BANANE



**DIE BESTEN
REZEPTE VON
BANANA BREAD
BIS BANANEN-CURRY**

CHRISTIAN



SUSANN KREIHE
FOTOGRAFIE:
ARINA MESCHANOVA
& VJACHESLAV SHISHLOV

TOTAL BANANE



**DIE BESTEN
REZEPTE VON
BANANA BREAD
BIS BANANEN-CURRY**



INHALT

Vorwort

Einleitung

DIE FÜNF REIFEGRADE

FRÜHSTÜCK

Bananen-Bowl

Bananen-Pancakes

Bananen-Bacon-Pfannkuchen

Crumbled Baked Banana Oatmeal

Bananen-Protein-Shake

Softe Bananen-Müsliriegel

Bananenwaffeln mit Orangenjoghurt

Gefüllte Müsli-Tartelettes

BANANA BREAD

Banana Bread – Einfaches Schokoladen-Bananen-Brot

Klassisches Banana Bread

Herzhaftes Banana Bread
Banana Corn Bread

GEBÄCK UND KUCHEN

Riesen-Bananen-Cookie aus der Pfanne
Bananenmuffins
Bananen-Kokos-Kuchen vom Blech
Zupfbrot mit Bananenfüllung
Bananen-Nuss-Babka
Bananen-Vollkorn-Cookies
Bananen-Erdnussbutter-Kekse
Bananen-Tassenkuchen aus der Mikrowelle
Bananen-Zitronen-Muffins
Bananen-Schoko-Cupcakes mit Cranberry-Frosting
Bananen-Tarte-Tatin
Bananen-Heidelbeer-Torte ohne Backen
Kiba-Biskuitrolle
Süßkartoffel-Bananen-Pie
Himbeer-Bananen-Streuselkuchen
Bananen-Mandel-Kuchen
Süßkartoffel-Bananen-Swirl
Bananen-Käsekuchen
Maulwurfkuchen vom Blech
Zebra-Bananen-Kuchen

HERZHAFTES

Süßkartoffelrösti mit Curry-Bananen
Gegrillte Wraps mit Banane und Thunfisch
Pilaw mit Banane, Karotten und Koriander
Bananen-Butter-Chicken
Gegrillte Banane im Speckmantel
Hummus mit karamellisierten Chili-Bananen
Fruchtiger Shrimpscocktail
Kürbis-Bananen-Suppe
Bananen-Curry
Banana Chicken Tandoori
Boboti – Afrikanischer Hackfleischauflauf mit Banane

SÜSSES UND DESSERTS

Gebackene Banane
Banana-Split im Glas
Bananen-Schoko-Creme
Süße Sommerrollen
Reisauflauf mit exotischen Früchten
Bananen-Parfait mit Erdnusskaramell
Leichtes Bananen-Tiramisu
Banoffee-Dessert

DIES & DAS

Bananen-Chips
Bananen-Eierlikör
Schoko-Cheesecake-Aufstrich mit Banane

[Heidelbeer-Bananen-Aufstrich](#)

[Mango-Bananen-Aufstrich](#)

[Bananen-Kokos-Creme](#)

[Nicecream - Eiscreme aus gefrorenen Bananen](#)

[Schokobananen am Stiel](#)

[Schoko-Bananen-Kekse für Eilige](#)

ANHANG

[Register der Rezepte](#)

[Über die Autorin / Über die Fotografen](#)

[Impressum](#)

VORWORT

An alle Bananen-Fans und die, die es werden wollen!

Schenkt Dir das Leben eine Banane, mach Banana Bread daraus. Oder einen Smoothie, ein Curry oder ein Eis. Was Bananen noch alles können, dazu kommen wir gleich.

Ich persönlich bin schon seit Langem ein großer Fan der gelben Frucht. Einfach weil sie gut schmeckt. Mit Kindern, sofern diese sie als Obst mögen, hat man mit einer Banane in der Tasche rasch einen Helfer für das kleine Loch im Magen. Was den Kleinen hilft, hilft auch den Großen. Nicht umsonst sind Bananen im Sport ein gern gesehener Energiekick.

Hellgrün und sonnengelb sind sie zum Reinbeißen. Aber was ist, wenn sie braune Flecken auf der Schale oder Druckstellen bekommen? Dann fristen sie im Obstkorb ihr Dasein, bis sie in die Biotonne wandern. Ab heute wird keine Banane mehr weggeworfen, egal wie braun sie ist. Für jede von ihnen gibt es unheimlich viele Möglichkeiten, sie zu verwenden und die findet ihr auf den folgenden Seiten.

In »Total Banane« habe ich euch 60 Rezepte mit Bananen kreiert, von süß bis herzhaft, von hellgelb bis dunkelbraun. »Nice Cream« und ein »Bananen Tiramisu«, »Banana Bread«, »Boboti« oder »Bananen Butter Chicken«. Zudem finden überreife Bananen ihren Weg in einen cremigen Eierlilör und süße Frühstücks-Aufstriche.

Werft doch schnell mal einen Blick in den Obstkorb, vielleicht liegt da ja bereits eine überreife Banane und wartet schon ...

Eure

A handwritten signature in black ink that reads "Susann Kreiher". The script is cursive and fluid, with the first letter 'S' being particularly large and stylized.





EINLEITUNG

BANANE - DIE BELIEBTE NUMMER 2

Bananen sind ein wahrhaft vielseitiges Obst. In unseren Breiten stehen sie an zweiter Stelle der beliebtesten Obstsorten. Die Zahlen schwanken, der Pro-Kopf-Verzehr wird mit etwa 11-14 kg pro Jahr angesetzt. Hier in Deutschland kommt nur der Apfel noch häufiger auf den Teller, mit etwa 25 kg pro Kopf.

Unsere Bananen stammen zum Großteil aus Süd- und Mittelamerika und werden mit Containerschiffen nach Europa importiert. Damit sie die lange Reise gut überstehen, werden sie grün geerntet und reifen mit der Zeit nach.

Durch ihren hohen Anteil an Fruchtzucker liefern Bananen schnell verfügbare Energie. Mit etwa 90 kcal pro 100 g zählen sie zu den kalorienreicheren Obstsorten. Zusätzlich punkten sie mit ihren Inhaltsstoffen, wie Kalium, Magnesium und Vitamin B6.

Bananen, botanisch betrachtet gehören sie zu den Beeren, werden in Obst-, Gemüse- und Textilbananen eingeteilt.

Obst- oder Dessertbananen, wie sie bei uns im Obstregal liegen, sind süß und können roh oder gegart verwendet werden.

Gemüse- oder Kochbananen werden nicht roh verzehrt, da sie sehr mehlig sind. Gegart in der Pfanne, im Kochtopf oder in der Fritteuse entstehen schmackhafte Gerichte.

Textilbananen sind nicht zum Verzehr geeignet, ihre Fasern aus Frucht und Schale werden verarbeitet.

Bananenblätter, die Blätter der Stauden, sind ein wirklich tolles biologisches Backpapier und eignen sich bestens, um Lebensmittel darin einzuwickeln und zu garen. Bei uns seit Langem beliebt: Lachs im Bananenblatt vom Grill.

Die Blätter der Bananenstaude reißen schnell. Vor der Verwendung zum Einwickeln flämmt man sie kurz mit einem Bunsenbrenner, entweder über der offenen Flamme des Gasherdes oder über dem heißen Grill ab. Auf diese Weise werden sie biegsam und stabiler.

Auch die Blüten der Banane sind essbar und kommen vor allem im asiatischen Raum auf den Teller. Bei uns sind sie eingelegt als Konserve erhältlich. Ihre blättrige Form erinnert an eingelegte Artischocken, mit neutralem Geschmack.

EIN GEDANKE AN UNSERE UMWELT

Ein Gedanke zu #nofoodwaste ist an dieser Stelle wichtig! Werfen wir doch einmal einen Blick über unseren Tellerrand

hinaus.

Denkt man an die langen Transportwege, die eine Banane hinter sich hat, das Wasser, das sie zum Wachsen verbraucht hat, das Kühlmittel, das nötig war, um sie im perfekten Zustand in den Supermarkt zu bringen, gehört sie ganz eindeutig nicht zu den umweltfreundlichsten Obstsorten. Ganz klar, regional ist für unsere Umwelt die bessere Wahl. Dennoch sind Bananen aus unserem Speiseplan schlecht wegzudenken.

Wie so oft, empfiehlt sich auch hier, BIO den Vorzug zu geben. Für die eigene Gesundheit und um sicherzugehen, dass keine Pestizide auf und in die Frucht gelangt sind. Zudem Fairtrade, um die Natur in den Anbau-Ländern zu schützen. Denn dort wird oft großes Schindluder mit den Ressourcen getrieben. Nicht zuletzt dient das auch den Bauern, die bei Fairtrade Bananen besser entlohnt werden und zur Nachhaltigkeit im eigenen Land angehalten sind.





Wir haben es in der Hand, unsere Umwelt zu schützen. Dazu gehört auch, die Bananen, wenn sie schon so eine lange Reise auf sich genommen haben, auch RESTLOS zu verbrauchen.

DER VORREITER - BANANA BREAD

Eine der ersten Rezepturen mit braunen, überreifen Bananen war das Banana Bread. Seinen Ursprung hat es in den 30er Jahren in Amerika. Aus genau dem Gedanken heraus, den wir auch heute verfolgen: sparsam haushalten und möglichst wenige Lebensmittel wegwerfen. Und dafür sind Bananen wie geschaffen.

Wie oft liegt denn noch die letzte braune und mehligke, weil überreif gewordene Banane im Obstkorb und keiner will sie? Kann ich verstehen! Zum Reinbeißen muss sie für mich auch schön fest und nicht zu süß sein. Da geht es in unserer Familie allen so. Die amerikanischen Varianten aus der Entstehungszeit waren einfach gehalten. Bananen, Mehl, Backpulver und etwas Flüssigkeit. Natürlich ohne teure Schokolade oder Nüsse. Zum Sattwerden reichten die wenigen Zutaten.

Neben Banana Bread und einer Vielzahl an Kuchen, süßen Cremes und Nachspeisen, gehören Bananen auch unbedingt in herzhafte Gerichte. Darin sind sie ein spannendes Pendant zu Gewürzen, deftigem Speck, der Schärfe von Chili und Ingwer und Zitrusaromen.

WISSENSWERTES RUND UM DIE BANANE

Der Name Banane stammt vom arabischen Wort »banan« ab und bedeutet »Finger«. Die Früchte wachsen im Büschel, so nennt man den großen Fruchtstand. Die daran in Reihen wachsenden Früchte nennt man »Hände« und so liegen sie bei uns im Obstregal. Unterschiedlich viele »Finger« wachsen an jeder »Hand«.

Bananen werden grün geerntet und reifen nach. Je grüner die Schale, umso stärkereicher ist das Fruchtfleisch. Mit fortschreitendem Reifeprozess wird die Stärke in Zucker umgewandelt. So wird die Banane weicher und süßer. Überreif und sehr süß ist sie ideal zum Backen geeignet und der haushaltsübliche Zucker kann reduziert oder weggelassen werden. In der veganen Küche ersetzt sie zum Beispiel in Rührteigen das Ei.

Bananen wachsen an Stauden, die während ihrer Vegetationsperiode nur einmal Früchte tragen. Nach etwa 1,5 Jahren können sie einmalig abgeerntet werden. Pro Staude sind das bis zu 300 Stück. Danach stirbt die Staude ab. Neu gebildete Ableger wachsen dann wieder zu Stauden heran, bis sie erneut erntereif sind.

Hygienisch verpackt in ihrer hellgrünen, hellgelben oder sonnengelben Schale sind sie sehr praktisch zum Mitnehmen.

Eine sportliche Frucht! Bei vielen Sportler*innen beliebt, vom Fußball bis zum Marathon. Sie gibt schnelle Energie, ist von Natur aus perfekt verpackt und zudem reich an Kalium, Magnesium und Vitamin B6.

Mit etwa 90 kcal pro 100 g sind Bananen energiereicher, als viele andere Obstsorten. Sie liefern schnell und unkompliziert Energie.

IDEEN FÜR EINE IDEALE RESTEVERWERTUNG

Überreife Bananen wandern unkompliziert in den Milchshake, das Bircher Müsli, den Waffel- oder Pancake-Teig.

Es fehlen 1-2 Eier für einen Rührkuchen? Dann pro Ei eine überreife mittlere Banane zerdrücken und anstelle des Eis zum Teig geben.

Chutneys mit Bananen verfeinern: Süß-säuerlich-scharfe Rezepturen kann man mit Bananenresten verfeinern. Dadurch bekommen sie eine feine Fruchtsüße und sämige Konsistenz.

Auch eine BBQ Sauce oder ein selbst gemachter Ketchup lässt sich mit einer zerdrückten überreifen Banane abwandeln.

Vanillesauce mit Bananenaroma - die Milch mit einer überreifen Banane (ohne braune Druckstellen) pürieren und wie gewohnt zu Vanillesauce verarbeiten. Zuckermenge gerne reduzieren.

Eine zerdrückte Banane pur als Brotaufstrich verwenden. Mit etwas Nussmus beträufeln und Kakaonibs darüber streuen.

BANANEN ZUM BACKEN UND KOCHEN: WELCHE IST DIE RICHTIGE GRÖSSE?

Bananen sind nicht genormt und so wiegen die einzelnen Früchte etwa 100-250 g. Neben der normalen Dessertbanane gibt es auch Mini-Bananen. Sie sind ebenso für die Zubereitungen in diesem Buch geeignet. Nehmen Sie dann immer die doppelte der im Rezept angegebene Menge an Bananen.

Für Zubereitungen wie Smoothies, Chutneys, Aufstriche, Currys, gebraten oder anderweitig gegart, können Sie kleine wie große Früchte verwerten. Dabei kommt es nicht auf eine grammgenaue Menge an.

Will man Bananen beim Backen von etwa Banana Bread einsetzen, gilt Folgendes:

Bei besonders kleinen Bananen gibt man etwa die Hälfte mehr hinzu, als in der Rezeptur steht.

Bei besonders großen Exemplaren kann man diese verwenden und gibt dem Teig/der Masse zusätzlich 1-2 EL Mehl hinzu.

BANANEN: DIE PERFEKTEN NO-WASTE-FRÜCHTE

Sollten doch einmal Früchte übrig geblieben sein, die schon überreif sind und eigentlich dringend wegmüssen, es aber gerade keine Gelegenheit gibt, sie zu verbrauchen?

Friert die geschälten Bananen in Stücke geschnitten ein und verbraucht sie innerhalb 3-4 Monaten. Sie können dann gefroren in Milchshakes, Smoothie-Bowls, Eis oder eine Suppe gemixt werden.

Als Ersatz für Eier in der veganen Küche, dann gerne den Zucker im Rezept reduzieren, da die überreifen Bananen sehr süß sind.

Waffeln mit Bananen backen - dafür einfach Mehl, zerdrückte Bananen, Backpulver und Milch verrühren. (Rezept dazu siehe [Seite 28](#))

Als cremige Zutat in Kuchenfüllungen - zerdrückte Banane in geschlagene Sahne, Mascarpone oder Quark rühren. Passt besonders gut zu säuerlicheren Obstsorten.

In Stücke geschnitten und eingefroren und in der Küchenmaschine zu Eiscreme püriert. Vegan wird die »Nicecream« mit Pflanzenmilch, vollmundig und cremiger mit Sahne. (siehe [Seite 140](#))

Super-schnelles Bananen-Dessert: Banane in Scheiben schneiden, auf passende Kekse legen und mit flüssiger Schokolade überziehen. (Das ist so einfach, da muss gar kein Rezept ins Buch.)

Banana Bread: ob süß oder herzhaft (Varianten von [Seite 34-41](#))

Smoothie Bowls können immer eine überreife Banane vertragen.

Fruchtmark einkochen: Apfelmarmelade einkochen ist eine beliebte Art der Haltbarmachung für eine reiche Apfelernte. In dieses Apfelmarmelade kann man auch reife und überreife Bananen mischen. Einfach kurz pürieren und untermischen. Die Bananen sorgen für zusätzliche Süße, Zucker ist daher nicht nötig. Zusammen mit anderen reifen Früchten ergeben sich aromatische Fruchtmark-Sorten. In sterilisierte Gläser eingeweckt ein praktischer Nachtisch im Winter.

Schöne Erinnerung aus der Kindheit und erfrischend im Sommer: Bananenmilch

Als Milkshake: gefrorene Bananen mit Milch mixen, wer mag gibt noch etwas Vanilleeis dazu und verfeinert mit geschlagener Sahne

Bananen-Ingwer-Dressing: 1 kleine überreife Banane, 2 cm geriebene Ingwerwurzel, 2 EL neutrales Pflanzenöl, Saft von 1 Limette oder Zitrone, 1 TL milder Senf, Salz, Cayennepfeffer. Alle Zutaten in einem Mixbecher pürieren. Passt zu Rohkostsalaten mit Weißkohl, Karotten, Zwiebeln, Chinakohl und Mango. Auch Salate mit Hähnchen oder Garnelen oder knackige Blattsalate wie Romana, Chicoreé oder Eisberg vertragen dieses fruchtige Dressing sehr gut.

Chutneys mit Südfrüchten und Chili können mit einer überreifen Banane verfeinert werden.

Schoki-Bananen vom Grill: Dafür gehen auch die überreifen Exemplare. Besonders fein: an der Rundung aufschneiden Schale leicht aufziehen und mit einigen Stücken Schokolade füllen, dann 10 Minuten grillen. Mit einem Löffel aus der Schale essen.