

Frittierte Bananen mit Honig

für 1 Person

Vorbereitungszeit

2 Minuten

Kochzeit

5 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 2.20

Nährwert pro Rezept

230 Kcal, 16 g Fett, 17 KH

Zutaten

- | | | | |
|--------|--------------------------|----------|--|
| 10 g | Tempura Teig (RL Gewürz) | | |
| 10 cl | Wasser | 1 | einrühren bis ein dickflüssiger Teig entsteht |
| 1/2 | Banane, halbieren | 2 | im Teig wenden |
| 0,5 dl | Erdnuss oder Frittieröl | 3 | erhitzen
Bananen darin frittieren
bis sie goldbraun sind |

Tipp

Tempurateig aromatisieren mit einer der folgenden RL Gewürzmischungen:

- 6 Pfeffer
- Wasabi Sesam
- Curry

Zitronengras (*Cymbopogon citratus*)

Pflanzenfamilie

Poaceae (Süßgrasgewächse)

Verwendung

Damit sich das Aroma entfalten kann, sollte das Zitronengras vor der Zubereitung zerdrückt oder klein-

geschnitten werden. Vor dem Essen wird es wieder entfernt.

Es passt sehr gut zu pikanten Gerichten aus Rind-, Schweine- oder Lammfleisch sowie zu allen Currys,

Geflügel, Fisch und Meeresfrüchten. Zudem ist es auch sehr beliebt für Dips, Saucen und Marinaden.

Haltbarkeit/Lagerung

Zitronengras bekommt man frisch oder getrocknet. Frisches Zitronengras kann längere Zeit im Gefrierfach aufbewahrt werden.

Geruch und Geschmack

Frisch und zitronenartig, mit einem Hauch von Rosenduft.

Herkunft

Die etwa 55 Arten der Gattung sind zumeist in Südasien, Südostasien und Australien heimisch. Das Ostindische Zitronengras (*Cymbopogon flexuosus*) kommt wild in Sri Lanka, Indien, Burma und Thailand vor. Für das Westindische Zitronengras (*C. citratus*) wird dagegen ein malesischer Ursprung angenommen.

Verwendeter Pflanzenteil

Von der Pflanze findet nur der untere, geschmacksintensivere Teil des Stängels Verwendung.

Die kulinarisch bedeutsamere Art ist *C. citratus*, das westindische Zitronengras. In Indien wird es zwar zur Parfumherstellung und als Heilkraut kultiviert, aber nicht als Gewürz verwendet; die Verwendung in der Küche beschränkt sich auf Sri Lanka und Südostasien.