



hr1-DOLCE VITA

Ingo Bockler

Schwarze Minibananen aus dem Ofen mit Anis-Zitrussauce, Granatapfel und Nougateis

ZUTATEN

1 Pink Grapefruit, 1 Orange, 3 Mandarinen, 1 Limette

4 Sternanis, etwas angerührte Speisestärke

2 El Granatapfelkerne

4 Minibananen

Nougat- oder Nusseis

ZUBEREITUNG

Zitrusfrüchte filieren, dabei den Saft separat auffangen. Mit etwas Grenadine süßen, Sternanis zufügen, aufkochen, mit angerührter Stärke leicht binden und die Zitrusfilets zufügen. Warm stellen, aber nicht mehr kochen.

Die Bananen mit der Schale nebeneinander auf ein Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen (160 C°) auf der mittleren Schiene je nach Reifegrad 8– 10 Minuten backen, bis sie vollständig schwarz sind.

Anrichten:

Je 1 Banane vorsichtig der Länge nach aufschneiden und die Schale etwas auseinanderziehen. Das Bananen-Fruchtfleisch mit etwas Zitrus-Sauce beträufeln und mit den Zitrusfilets und den Granatapfelkernen sowie je einem Sternanis dekorativ auf die Teller verteilen. Mit frischer Minze und Nougat- oder Pralineneis servieren.