Bananenbrot

Backen Sie gerne Brot? Auch ausgefallene Brotarten? Ich selbst backe so gut wie nie Brot. Es wird bei mir zu selten gegessen und somit zu schnell trocken. Die wenigen Schrippen, die ich meistens zuhause vorrätig habe, reichen mir aus.



Gelungenes Bananenbrot

Aber dieses Bananenbrot hat mich dann doch angesprochen. Und ich hatte reife Bananen zuhause vorrätig.

Nach dem Backen und ersten Anschneiden kann ich Ihnen den Rat geben, die Bananen nicht zu pürieren, also keinen sämigen, fast flüssigen Brei aus den Bananen zu machen. Zerdrücken Sie die Bananen mit der Gabel in einer Schüssel und lassen Sie sie grob und stückig. Das macht das Brot schmackhafter.

Aber an sich bin ich mit dem Ergebnis sehr zufrieden.

Für 1 Brot (10 Stücke):

- 3 reife Bananen
- 80 ml Öl
- 110 g Vanillezucker
- 2 Eier
- 200 g Weizenmehl
- 1 EL Schokoladenstreuseln
- 3 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zimt
- etwas Butter für die Form

Zubereitungszeit: 10 Min. | Verweildauer im Backofen 60 Min. bei 160 °C Umluft

Bananen schälen, zerkleinern und mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken.

Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben. Zucker und Öl dazugeben und alles gut mit dem Schneebesen verquirlen.

Mehl, Backpulver, Schokoladenstreusel, Salz und Zimt in eine Schüssel geben und vermischen. Öl-Zucker-Eier-Masse dazugeben und alles gut verrühren.

Bananen-Püree dazugeben und ebenfalls gut vermischen.

Kasten-Backform gut einfetten.

Teig in die Form geben und die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Bananenbrot aus dem Backofen nehmen und in der Form abkühlen lassen. Aus der Form nehmen. Auf eine Kuchenplatte geben und stückweise anschneiden. Servieren. Guten Appetit!

Kurzes Statement zum Backen von Rührkuchen mit Gemüseanteil

Ich backe ab und zu gerne Rührkuchen, in dessen Teig ich verschiedene Gemüsesorten – in der Küchenmaschine feingeraspelt – untermische. Ich habe schon Wurzeln (norddeutsch für Möhren), Pastinaken, Petersilienwurzeln, Zucchini und diverses anderes dazu verwendet.

Ich gebe meistens 300 g feingeriebenes Gemüse hinzu, lasse den gleichen Anteil an Weizenmehl weg und verwende somit nur 200 g Mehl für den Rührteig.

Ich habe nun die folgenden Feststellungen bei dieser Art von Kuchen gemacht, die ich gerne mit Ihnen teilen will, falls das Thema für Sie von Belang ist. Ich hatte Fragen hierzu auch schon an Kollegen gestellt, bisher aber noch keine Antworten erhalten. Ich bin zwar kein ausgebildeter Konditor, aber einige meiner Fragen dazu kann ich mir mittlerweile selbst beantworten.

Ich habe zunächst einmal vor kurzem einen gewöhnlichen Rührkuchen mit 500 g Mehl gebacken.

1. Das Backpulver treibt den Teig beim Backen sehr, sehr kräftig aus, so dass der Kuchen am Ende der Backzeit gut 10 cm über die Backform ragte. Das macht das Weizenmehl und das darin enthaltene Gluten, der Kleber im Mehl.

Backe ich einen der oben beschrieben Rührkuchen mit Gemüseanteil, passiert folgendes:

2. Der Rührteig wird durch das Backpulver nicht ausgetrieben.

3. Nach dem Backen und dem Erkalten sackt der Kuchen sogar ins sich zusammen.

4. Des weiteren ist beim Backen das geriebene Gemüse nach unten gesackt und das Mehl nach oben gewandert.

Der Rührteig hat weniger Mehl und weniger Gluten und kann per se somit gar nicht so aufgehen wie ein gewöhnlicher Rührteig. Das geriebene Gemüse ist grob, schwer und feucht und hat kein Gluten.

5. Somit ist der Kuchen auch immer recht kompakt, feucht und fett, da das Gemüse auch nicht wie Mehl die verwendete Margarine binden kann.

Das sind so meine Schlussfolgerungen zum Thema Rührkuchen mit Gemüseanteil.

Sesamplätzchen

„Bahahahahald ist Weihnachtszeit …“ Na ja, das ist doch ein wenig zu weit vorweg gegriffen. Aber wenn zu dieser Zeit, im September, schon die erste Weihnachtswerbung im Fernsehen erscheint, dann kann ich auch gleich die Backzeit einläuten. Und ich tue dies, indem ich die unten stehenden Plätzchen backe.

Die diesjährige Adventszeit ist die erste, bei der ich mit meiner neuen Küchenmaschine arbeiten kann. Die neue Küchenmaschine hat den Vorteil, dass man einfach alle Zutaten für einen Teig in die Küchenmaschine gibt, diese anstellt und die Küchenmaschine rührt dann einfach einige Minuten lang den Teig. Und ich kann in der Zwischenzeit einige weitere Dinge vorbereiten. Ich muss mich um nichts weiteres mehr kümmern. Das ist wirklich ein großer Vorteil.

Diese Sesamplätzchen habe ich schon vor 30 Jahren zu meiner

Studienzeit in verschiedenen Wohngemeinschaften des öfteren zubereitet. Damals, eben zu Studienzeiten, aus unbedingt rein ökologisch hergestellten Zutaten.
Außerdem hatte ich das Rezept auch in mein erstes Kochbuch aufgenommen, das ich 2011 geschrieben und veröffentlicht habe.

Heute bin ich da etwas pragmatischer und bereite diese leckeren Plätzchen auch aus Zutaten zu, die ganz normal industriell hergestellt wurden. Es muss also nicht unbedingt immer alles Öko-Ware sein.

Bei der Zubereitung dieser Plätzchen verwende ich das erste Mal meinen neuen Spritzbeutel mit einer entsprechenden Tülle als neues Arbeitsgerät, um den Plätzchenteig optisch schön auf Backpapier und damit ein Backblech zu spritzen.

[amd-zlrecipe-recipe:214]