

Ofenbanane mit Passionsfrucht und Nüssen

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 Bananen
- 4 Passionsfrüchte
- 200 g saure Sahne
- 2 EL Honig
- 1 Bio-Zitrone
- 100 g Cashewkerne

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen und die geschlossenen Bananen darauflegen. Etwa 10 Minuten im Ofen garen, bis die Schalen schwarz und die Früchte leicht weich sind.

Derweil saure Sahne mit Honig, Zitronenschalen-Abrieb und Zitronensaft verrühren und abschmecken. Die Passionsfrüchte mit den Kernen auskratzen und in einen hohen Behälter geben. Etwas Honig dazugeben und mit einem Stabmixer kurz pürieren.

Die Bananen bis zu den Stielen längs halbieren und auffächern. Je 1 Banane auf jeden Teller geben und mit dem Passionsfrucht-Dip beträufeln. Einige Nüsse grob hacken und darauf verteilen. Neben die Banane 1 Klecks saure Sahne setzen und ebenfalls mit etwas Passionsfrucht-Soße beträufeln.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 22.11.2024

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen