

Knusprige Bananen mit Vanille-Eis und Schoko- oder Karamellsauce

Gesamtzeit **30 Min.** 5 Min. Vorbereitungszeit **25 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.807 kJ / 669 kcal

Fett: **38,6 g**
Kohlenhydrate: **63,4 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

4 Bananen
9 EL Mehl
0,25 TL Zimt, gemahlen
2 Eier
9 EL Kikkoman Panko -
Knuspriges Paniermehl
nach japanischer Art
Pflanzenöl zum Frittieren
Minzblättchen für die
Garnitur

Für die Schokosauce

100 g Zartbitter- oder
Vollmilchschokolade
125 g Schlagobers
1,5 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce

Für die Karamellsauce

100 g Zucker
40 g Butter
60 g Schlagobers
1,5 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce

Außerdem

4 Kugeln Vanilleeis

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Bananen schälen, erst der Länge nach halbieren und dann quer halbieren. Mehl und Zimt vermischen und in einen tiefen Teller geben. Eier in einem tiefen Teller verquirlen und Panko-Paniermehl ebenfalls in einen tiefen Teller geben.

Schritt 2

Die Bananen erst in der Mehl-Zimtmischung wenden, dann in dem verquirlten Ei und anschließend in dem Panko-Paniermehl.

Schritt 3

Öl erhitzen, die panierten Bananenstücke goldbraun frittieren und auf Küchenrolle abtropfen lassen. Minze waschen und trocken tupfen.

Schritt 4

Für die Schokosauce die Schokolade in Stücke brechen und auf einem heißen Wasserbad schmelzen. Schlagobers und Sojasauce dazugeben und mit erhitzen. Oder: Für die Karamellsauce den Zucker in einem Topf erhitzen, schmelzen und gleichmäßig hellbraun werden lassen; dabei regelmäßig rühren. Die Butter zufügen und rühren, bis sie sich aufgelöst hat. Die Schlagobers und die Sojasauce dazugeben und gut verrühren, bis die Sauce ganz glatt ist.

Schritt 5

Frittierte Bananen mit der Schoko- oder Karamellsauce und Eis auf Tellern anrichten, mit Minze und nach Wunsch mit frischen Beeren garnieren und servieren.