



Kandierte Banane mit würzigen Kichererbsen

Tipp

Die Bananenhälften können auch zusammen mit eingeweichten Dulse-Algen angebraten und serviert werden. Der Geschmack wird dann noch etwas deftiger.

Den Kombu für 15 Minuten wässern. Danach nochmals gut spülen und abtropfen lassen. In feine Streifen schneiden. Das Rapsöl in der Pfanne erwärmen. Die Zwiebeln schälen, grob hacken und in einer Pfanne glasig anbraten. Anschließend die Kichererbsen hinzufügen und leicht anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Balsamico-Essig und Muskat abschmecken. Den Kombu hinzufügen. Alles 15 Minuten dünsten.

Das Basilikum und die Petersilie waschen. Blätter abzupfen und fein hacken. In die Kichererbsenpfanne geben und gut vermischen.

Die Bananen schälen und längs halbieren. Die Bananenhälften mit Öl in eine Pfanne geben, den Yacon-Sirup darüber verlaufen lassen und erhitzen, bis die Banane glasig bis goldgelb wird und der Yacon-Sirup anfängt zu karamellisieren. Die Banane nicht wenden. Danach kräftig mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen, vorsichtig aus der Pfanne heben und auf dem Kichererbsenbett servieren.

4 Personen
25 Minuten

7 g Kombu Royal
4 EL Rapsöl
3 Zwiebeln
500 g Kichererbsen
aus dem Glas
Salz
Pfeffer
Balsamico-Essig
2 Messerspitzen
Muskat
15 Blätter Basilikum
6 Stängel Petersilie
4 gut gereifte Bananen
60 ml Yacon-Sirup
(alternativ
Ahornsirup)
schwarzer Pfeffer aus
der Mühle