

Für Leib...

Knusper-Bananen im grünen Rock

(für 2 Personen)

Zutaten:

2 mittelreife Bananen
2 Esslöffel Zitronensaft
8 Salatblätter
2 Esslöffel Mehl
1 verschlagenes Ei
4 Esslöffel Kokosraspel
Pflanzenöl zum Braten
Holzspießchen



Zubereitung:

Die Bananen schälen. Jede in 4 Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Die Salatblätter waschen, trockenschleudern, putzen und die dicken Blattrippen entfernen. Jedes Bananenstück sorgfältig in ein Salatblatt wickeln und mit Holzspießchen feststecken. Zuerst in Mehl, dann in Ei und Kokosraspel wenden.

Die Panade etwas festdrücken. Das Öl erhitzen und die Bananenstücke goldgelb von allen Seiten darin braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Mit Tomatenketchup servieren.

Gutes Gelingen und guten Appetit!

...und Seele!

Lieber Gott,
manchmal gibt es Streit.
Doch dann sitzen wir an deinem Tisch,
wir sehen all deine Wunder.
Lass uns einander die Hände reichen,
lass uns verzeihen
und wieder dankbar deine Nähe spüren.
Amen.