

## „Alles Banane“- Exotengarten in Raesfeld Rezepte von Thomas Seggewiß

Alle Mengenangaben für **6 Personen**  
(wenn nicht anders angegeben)

**Vorspeise:** Bananenbrot im Grill gebacken (mit Aufstrich rosa Kräuterbutter und Dattelcreme)

### Zutaten:

#### Cocktail

Himbeerlikör „Raesfelder Donne

Himbäase mit Sekt und Banane“

230 ml Wasser im Topf

50g brauner Kandis

80ml Zitronensaft

4 Päckchen Vanillezucker

½ TL Zimt nach Geschmack

hinzugeben, verrühren und alles in  
einen Standmixer geben.

750g Himbeeren (frisch o. TK)

100 ml Himbeersirup

1 Flasche Korn, Wodka oder

Obstler (ca. 38 % Alkohol)

Sekt

Himbeeren zur Dekoration

Zitronenmelisse-Blätter zur

Dekoration

Bananensaft

#### Bananenbrot:

80g Margarine

120g Rübensirup

440 g Mehl

(Dinkelvollkorn)

2 Pck. Backpulver

3 reife Bananen

120ml Milch

2 Pck. Vanillezucker

40g Walnüsse, gehackt

10 halbierte Walnüsse

#### Rosa Kräuterbutter mit Roter Beete

80 g gegarte Rote

Beete

250 g weiche Butter

100 g Margarine

1-2 Knoblauchzehen

Frischer Rosmarin,

Oregano, Basilikum,

Salbei, Thymian

(je nach Geschmack)

Frische Petersilie

1 TL Salz und etwas

etwas frisch

gemahlener Pfeffer

#### Dattelcreme:

150 g entsteinte Datteln mit  
dem Pürierstab zerkleinern

1 Knoblauchzehe (schälen  
und dann zerdrücken mit der  
Knobi-Press)

300 g Frischkäse

200 g Schmand

200 g Kräuter-Creme-Fraiche

2 TL Curry

½ TL Salz

1-2 Messerspitzen Cayenne-  
Pfeffer

# GARTEN & Lecker

## **Zubereitung:**

### **Himbeerlikör „Raesfelder Donne Himbäase mit Sekt und Banane“**

Kandis in Wasser erwärmen und schmelzen. Zitronensaft, Vanillezucker, Zimt hinzugeben, verrühren und in einen Standmixer geben. Mit Himbeeren und Himbeersirup ca. 3 Minuten pürieren. Saft filtrieren (mit Tuch oder notfalls feinem Teesieb). Den Alkohol dazugeben und nochmal im Mixer mischen)

Als Likör pur genießen (vorher gut schütteln) oder als Cocktail in ein Rotweinglas 2-3 Eiswürfel und einen guten Schuss (ca. 3cl) Likör geben, mit Sekt auffüllen und ein paar Himbeeren und ein Zitronenmelisse-Blatt hineingeben. Einen Schuss Bananensaft langsam hinzufügen und am besten mit einem Bambus-Strohalm genießen.

### **Bananenbrot**

Das Mehl und das Backpulver in eine Rührschüssel geben. Die Margarine mit dem Rübensirup in einem Topf bei geringer Hitze schmelzen. Im Mehl eine kleine Kuhle machen. Dort die geschmolzene Margarine mit dem Rübensirup und die Milch hineingeben und mit dem Handrührgerät vermengen. Dann auch alle übrigen Zutaten nach und nach hinzugeben und alles gut verrühren. Eine Kastenform von ca. 11 x 28 cm Größe einfetten und den Teig einfüllen. Alternativ zur Kastenform kann man auch kleine Batzen kreisförmig in eine gefettete runde Kuchenform legen, um kleine Brötchen zu erhalten. Oben auf den frischen Teig die halbierten Walnüsse legen und etwas andrücken, damit sie leicht einbacken.

Das Brot in den nicht vorgeheizten Gasgrill (oder alternativ den Backofen) geben, bei geschlossenem Deckel indirekt auf 150-160 °C aufheizen und bei gleichbleibender Temperatur ca. 50-55 Min. backen.

Am Ende Stäbchentest durchführen. Bleibt nichts mehr am Stäbchen hängen, ist das Brot fertig.

### **Dattelcreme**

Alles nach und nach in eine Rührschüssel geben und mit dem Mixer ausreichend zu einer cremigen Masse mischen.

### **Rosa Kräuterbutter mit Roter Beete**

Rote Bete klein schneiden und mit dem Pürierstab weiter zerkleinern. Butter und Margarine mit dem Mixer pürieren, bis alles cremig ist. Knoblauch schälen und mit Knoblauchpresse zerdrücken, Rote Bete und klein gehackte Kräuter zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alles nochmals gut durchrühren und möglichst einen Tag durchziehen lassen. Je nach Wunsch in kleine Portionsschälchen geben und mit dem Messer hübsch verzieren. Wer nach dem Essen Kräuterbutter übrig hat, kann diese sehr gut in kleine Silikonformen für Eiswürfel oder Muffins füllen, diese dann einfrieren und bei Bedarf ca. 30 Min. vor dem nächsten Genuss gefroren aus der Form lösen und wieder auftauen.

# GARTEN & Lecker

**Hauptgang:** Lachs im Bananenblattmantel vom Grill mit knusprig gebackenen Ofenkartoffeln mit leichtem Tzatziki-Dip und Salat

## Zutaten:

### Lachs

Frische, gewaschene  
Bananenblätter  
Lachsfilet (6x ca. 180g)  
Ingwer (1cm in dünnen  
Scheiben)

### Lachs-Marinade

Knoblauch  
2 EL Senf  
1 EL Honig  
Pfeffer  
Salz  
50 ml Zitronensaft  
Olivenöl  
Salatkräuter  
Dill  
Rosmarin

### Gequetschte Ofenkartoffeln knusprig gebacken vom Grill

18 mittelgroße festkochende  
Kartoffeln  
Olivenöl  
Apfelessig  
Senf  
Rübensirup  
Dill (getrocknet)  
Mediterrane Kräuter  
Salz und Pfeffer

### Leichter Tzatziki – Dip

500g Quark  
250g Joghurt Natur  
½ Schlangengurke  
3 Knoblauchzehen (je nach  
Geschmack)  
Frischer Schnittlauch  
Mediterrane Kräuter (je nach  
Geschmack)

### Salatdeko

Rucola + andere Salate  
6 Minitomaten

### Dressing

Sonnenblumen – und Kürbiskerne  
Öl  
Essig  
Honig  
Senf  
Dill und andere Salatkräuter  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

### Lachs

Bananenblätter zuschneiden (ca. 20x30 cm), je nach Größe des Lachsfilets. Lachsfilet gemeinsam mit etwas Marinade im Bananenblatt wie ein kleines Päckchen mit Küchengarn einwickeln, so dass keine Marinade austreten kann. Ca. 3-4 Std. vor dem Grillen marinieren. Grill mit geschlossenem Deckel (alternativ geht auch der Backofen) auf 200°C vorheizen und die Lachsfilet-Päckchen ca. 5 Min. bis zur Kerntemperatur von knapp 60°C auf den Punkt grillen. Das Bananenblatt dient als Hitzeummantelung und Aromageber für den zu grillenden Lachs. Gegessen wird das Bananenblatt nicht. Um dem Genießer das Auspacken auf dem Teller zu erleichtern, sollte das Kochgarn vor dem Servieren bereits mit der Schere durchgeschnitten werden.

### Lachs-Marinade

Alles in einen Mixbehälter geben und mit einem Pürierstab mischen.

# GARTEN & Lecker

## **Gequetschte Ofenkartoffeln knusprig gebacken vom Grill**

Gewaschene Kartoffeln in einem Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Dann Hitze so weit reduzieren, dass das Wasser weiterhin nur leicht köchelt. Nach ca. 20 Minuten sollten die Kartoffeln fast gar sein, dass man mit einer Gabel relativ leicht hineinstecken kann.

Gasgrill mit geschlossenem Deckel (alternativ geht auch der Backofen) auf ca. 230°C vorheizen.

Olivenöl, Apfelessig, Senf, Rübensirup, getrockneten Dill und nach Geschmack mediterrane Kräuter sowie Salz und Pfeffer mit einem Pürierstab im Becher zu einer Marinade mischen.

Die fast garen Kartoffeln abschütten und mit etwas Abstand zueinander am besten auf eine antihafbeschichtete Backform/-blech legen. Jede Kartoffel einzeln mit einem kleinen Unterteller oder auch einem Kartoffelstampfer etwa bis zur Hälfte ihrer Dicke leicht eindrücken, so dass auch die Schale aufplatzt und die Kartoffel etwas auseinander fällt.

Die Marinade über die gequetschten Kartoffeln gießen und im vorgeheizten Gasgrill (indirekt) (oder Backofen bei Umluft) ca. 45-50 Minuten bei 230°C backen, damit sie schön knusprig werden.

## **Tzatziki – Dip**

Quark und Joghurt verrühren. Gurke waschen, schälen, in Längsstreifen vierteln und die Kerne mit Messer entfernen, damit weniger Flüssigkeit vorhanden ist. Die Streifen je in drei kleinere Längsstreifen schneiden und in kleine Stückchen schneiden und hinzufügen.

Circa 3 Knoblauchzehen (je nach Geschmack) schälen und mit der Knoblauchpresse zerkleinern und hinzugeben. Frischen Schnittlauch und mediterrane, frische Kräuter je nach Geschmack klein hacken (oder notfalls getrocknete Salatkräuter) hinzufügen und alles gut vermengen.

Tip: Für ultimativen Geschmack einen Tag durchziehen lassen.

## **Salat/Dressing**

Dressing aus Wasser, Essig, Senf, Honig, Salz, Pfeffer, Dill und mediterranen Salatkräutern sowie einem ordentlichen Schuss Olivenöl mit dem Pürierstab in einem Messbecher schaumig schlagen und den Salat damit beträufeln.

## Dessert: Nascherei im Bananenrock

### Zutaten

6 gewaschene Bananen  
6 Milkschokoladenriegel  
Honig  
gehackte Nüsse  
6 Kugeln Vanilleeis  
evtl. etwas Rum (80%) zum Flambieren

### Zubereitung:

Mit einem kleinen Messer eine Schalenrippe der Banane bis zum Stiel lösen, von unten her leicht aufrollen und mit einem Zahnstocher feststecken, dass sich ein lustiges Röllchen bildet.

Aufgestellt sieht die Banane nun wie ein Boot aus. Die nun einseitig geöffnete Banane der Länge nach mit einem Messer vorsichtig einschneiden und etwas auseinanderbiegen. In den sich bildenden Spalt einen Milkschokoladen-Riegel (in kleine Stückchen gebrochen) hineindrücken und den Spalt so füllen. Darüber etwas Honig und ein paar gehackte Nüsse geben.

Auf dem Gasgrill (vorgeheizt auf ca. 200°C) längs auf dem Grillrost platzieren, damit die Banane nicht umfällt und ca. 8-10 Min. bei geschlossenem Deckel (direkt) grillen. Wenn sich die Bananenschale schön braun gefärbt hat, die Banane herauszunehmen und auf einen Teller stellen, so dass sie nicht umfällt.

Daneben eine Kugel Vanilleeis mit etwas Schokosauce darüber und wer es mag, mit etwas Rum (am besten den 80%igen nehmen) die Banane beträufeln und beim Servieren mit dem Feuerzeug anzünden und flambiert genießen.