



ERDBEER-RHABARBER-KONFITÜRE UND -SIRUP

Entdecken Sie die gesunden und saisonalen Rezepte, die von den Spitzenköchen von [La Tablée des Chefs](#) entwickelt wurden. Unterstützt werden sie von BNP Paribas Cardif im Rahmen des Programms zur Prävention von Übergewicht und Adipositas.

ZUTATEN (4 Personen)

- 450 g Zucker
- 200g Rhabarber
- 500 g Erdbeeren
- 200 ml Wasser
- Eine Zitrone

UTENSILIEN

- Ein Brett
- Töpfe
- Ein Spitzsieb
- Ein Messer
- Ein Sparschäler
- Ein Rührlöffel

ZUBEREITUNG

1. Erdbeeren und Rhabarber vorsichtig waschen und dann gut abtropfen lassen. Auf einem Brett den Stiel der Erdbeeren entfernen und die Erdbeeren vierteln. Die Stiele beiseite stellen.
2. Den Rhabarber mit einem Sparschäler schälen und dann in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Die Schalen beiseite stellen, aber die Rhabarberblätter wegwerfen, da sie giftig sind.
3. 150 g Zucker in einen Topf geben, das geschnittene Obst dazugeben und gut umrühren. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Saft in den Topf zu dem Obst gießen. Das Ganze 5 Minuten sprudelnd kochen lassen, dann die Hitze reduzieren und weitere 15-20 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Anschließend zum Abkühlen in eine Schüssel gießen.
4. Für den Sirup die Erdbeerstiele und die Rhabarberschalen in einem Topf mit 150 g Zucker und 200 ml Wasser verrühren. 10 Minuten kochen und reduzieren lassen. Den Topf vom Herd nehmen und den Sirup ca. 20 Minuten ziehen lassen. Den Sirup zum Filtern durch ein Sieb gießen und die Flüssigkeit in einer Schüssel auffangen. Abkühlen lassen. Zum Trinken mit Wasser verdünnen. Wenn der Sirup zu süß ist, etwas Zitronensaft dazugeben.

BANANEN-PANCAKES

UTENSILIEN

- Eine Pfanne
- Eine Schüssel
- Ein Teller
- Eine Gabel
- Ein Schneebesen
- Ein Rührlöffel

ZUTATEN (4 Personen)

- 1 sehr reife Banane (100-120 g ohne Schale)
- 120 ml Milch (Kuh- oder Pflanzenmilch)
- ½ TL Natron (für Lebensmittel)
- 150 g Mehl
- Ein Stückchen Butter

ZUBEREITUNG

1. Die Banane schälen und mit einer Gabel auf einem Teller zerdrücken. Es soll ein glatter Brei entstehen.
2. In einer Schüssel die Milch mit dem Bananenbrei verrühren und dann nach und nach das Mehl und das Natron dazugeben und mit dem Gummischaber unterheben.
3. Ein Stück Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und zwei Löffel des Pancake-Teigs hineingeben. Den Pancake bei kleiner Hitze backen, bis sich Bläschen bilden, dann mit einem Pfannenwender umdrehen und die andere Seite 45 Sekunden lang backen.