

### REZEPT 17

### BANH CHUOI HAP

### GEDÄMPFTER BANANENKUCHEN

Banh Chuoi Hap ist ein vietnamesisches Dessert. Ein sehr einfacher gedämpfter Bananenkuchen aus Tapiokastärke, Zucker und Bananenscheiben. Serviert wird dieser mit einer Kokossoße und einer Sesam-Erdnuss Mischung. Er gibt zwar äußerlich dann nicht so viel her aber mir schmeckt er auch ganz ohne Soße.

#### Für 4-6 Personen

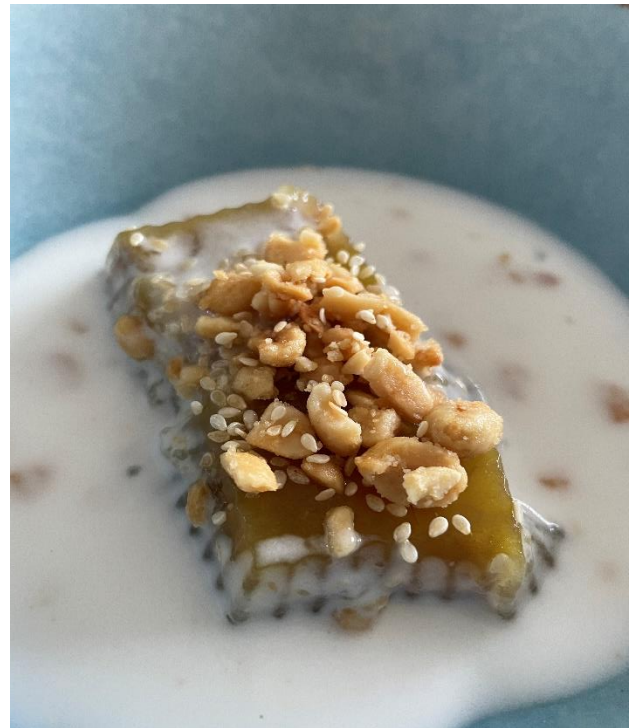
#### Zutaten

##### Für den Kuchen:

- 500g geschälte, gereifte Bananen
- 110g Tapiokastärke
- 35g Zucker
- 65ml Wasser
- 1g Salz
- 1 Prise Kurkuma

##### Für die Kokossoße:

- 400ml Kokosmilch (Fettgehalt min.17%)
- 30g Zucker
- 8g Vanilinzucker
- 2Stk. Pandanblätter
- 2g Salz
- 8EL Wasser
- 5g Tapiokastärke
- 80g Erdnuss
- 20g geröstete weißen Sesam



#### Zubereitung

1. Die Banane nach dem Kauf noch min. 3 Tage reifen lassen. Sie ist genau richtig, wenn die Schale braune Stellen hat. Die Banane schälen und in 1-1,5 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Mit Zucker, Salz und Kurkuma gut durchmischen. Am besten bis der Zucker sich aufgelöst hat. Danach 30 Min. bei Raumtemperatur ruhen lassen. Wenn sich ein wenig Bananen-Zuckerwasser abgesetzt hat, ist es richtig.
3. Tapiokastärke und das Wasser dazu geben. Gut durchrühren, bis keine Tapiokaklumpchen zu sehen sind und die Masse glatt ist.
4. In eine 22 cm Silikonkuchenform oder kleine Muffin Silikonförmchen geben. Die Oberfläche etwas glatt streichen und 20 Min. dämpfen.
5. Wenn der Kuchen durchsichtig wird, Herd ausmachen und 10 Min. ruhen lassen. Danach aus dem Dampfgarer nehmen und abkühlen lassen. Nachdem dem Abkühlen ist der Kuchen etwas fester und löst sich besser aus der Form.
6. Geröstete Erdnüsse im Mörser klein stampfen. Weißen Sesam in einer beschichteten Pfanne langsam goldbraun anrösten.

### Zubereitung

#### Kokossauce:

1. Kokosmilch mit Zucker, Vanillinzucker und Salz gut verrühren.  
Der Zucker sollte sich ganz aufgelöst haben.
2. Tapiokastärke mit Wasser verrühren und zum kalten Kokos-Zucker dazugeben.
3. Pandanblätter waschen, trockentupfen und in 5-6 cm Streifen schneiden und die Kokos-Zucker Mischung geben.
4. Bei höchster Stufe unter ständigem Rühren auf dem Herd zum Kochen bringen. Die Kokosmilch verhält sich genau wie normale Milch, diese schäumt auf, wenn sie kocht. Sobald sie aufschäumt, den Herd ausstellen und weiter 3 Min. unter Rühren köcheln lassen. Die Kokossauce vom Herd nehmen und die Pandanblätter herausfischen.

#### Servieren:

1. Der abgekühlte Kuchen anschneiden und auf ein Teller legen.
2. Die Kokossauce über dem angeschnittenen Kuchen gießen.
3. Die gestampften Erdnüsse und geröstete Sesam darüber streuen und genießen.

#### BITTE BEACHTEN!

Tapioka ist im heißen Zustand sehr klebrig und weich, so dass beim Herausnehmen der Kuchen schnell zerbrechen kann. Hier ist sehr viel Geduld nötig.

Das ständige Rühren der Kokossauce ist hier sehr wichtig. Wenn die Tapiokastärke sich im kalten Zustand nicht gut mit der Kokosmilch vermischt hat, wird sie schnell klumpig/ grieselig und kann leicht unten am Topf ansetzen und anbrennen.

HAT ES IHNEN GESCHMECKT ODER HABEN  
SIE EINE IDEE FÜR EINE VERFEINERUNG?  
SCHREIBEN SIE UNS...

MUi Doan GmbH  
Asiatische Lebensmittel  
Erlenstraße 86  
47055 Duisburg

[info@cho-mui.de](mailto:info@cho-mui.de)  
[www.cho-mui.de](http://www.cho-mui.de)



Mehr Infos zu Cho Mui