

# Bananen-Kalbs-Röllchen auf Kokos-Curry-Gemüse



Hauptgang für 6 Personen

## Einkaufsliste

- 1 kg Gemüse nach Wahl
  - Peperoni rot / gelb
  - Schlangenbohnen
  - Okras
  - Oberginen
  - Kefen
  - Maiskölbchen
  - Rüebli
  - Lauch
- 6 Kalbsschnitzel à ca. 140 g flachgeklopft ev. halbieren wie bei Wienerschnitzel im Schmetterlingsschnitt
  - Salz
  - Pfeffer
- 3 Bananen
- Olivenöl
- 4 EL gelbe Currypaste
- 5 dl Kokosmilch
  
- Als Beilage Reis oder Teigwaren

## Vorbereiten

- a Gemüse waschen und rüsten.  
Peperonie schälen (ohne Haut verträglicher)  
Alles in dünne Rädchen oder Stäbchen schneiden.
- b Kalbsschnitzel würzen mit Salz und Pfeffer.
- c Je eine halbe Banane (je nach Schnitzelgrösse längs oder quer halbiert) ins Kalbsschnitzel einwickeln und mit einem Zahnstocher befestigen.

## Zubereiten

- d In einem Bräter oder grossen Bratpfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Kalbsröllchen rundum gut anbraten und in der Wärmeschublade oder im vorgeheizten Backofen bei gut 60° warmhalten.
- e In der gleichen Pfanne / Bräter nochmals etwas Olivenöl erhitzen und das Gemüse gut andünsten.
- f 5 dl Kokosmilch mit 4 Esslöffel gelber Currypaste vermischen und zum Gemüse in die Pfanne geben.
- g So lange köcheln lassen bis das Gemüse fast gar ist.
- h Abschmecken nach belieben mit Salz, Pfeffer oder noch etwas Currypaste.
- i Die Kalbsröllchen in die Pfanne geben und sobald alles gar ist zusammen mit der Beilage auf vorgewärmte Teller servieren.