



# Kalbsgeschnetzeltes in fruchtiger Currysahne

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Das schnelle, pikant scharfe Pfannengericht mit den tollen Früchten

## Zutaten

- 600 g Schnitzelfleisch aus der Kalbskeule
- (Geht auch mit Schweinefilet)
- Für die Currysahne:
- 2 kleine Zwiebeln, gewürfelt
- ½ Banane, gewürfelt
- 1 Scheibe frische Ananas, gewürfelt
- 80 g Mango, gewürfelt
- 1 Tl geriebener Ingwer
- 40 g Kokosraspeln
- 1/8 l Kokosmilch
- 1 Becher Creme fraiche
- ½ fein geschnittene Knoblauchzehe (wenn man mag, geht auch ohne)
- Abrieb einer ½ Zitrone
- 1 gehäufte TL mildes Currypulver, oder etwas mehr, wenn man mag
- Etwas Olivenöl
- 25 g Butter

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Curry Sahne:

### Schritt2

Die Zwiebeln, ev. der Knoblauch zunächst 2 - 3 min. in etwas Butter glasig angehen lassen.

### **Schritt3**

Die Früchte und die Kokosflocken dazu geben, alles mit Currypulver und 1 Tl Mehl bestäuben, noch etwas ausschwitzen.

### **Schritt4**

Mit Crème fraiche und der Kokosmilch aufgießen, 1 - 2 min. reduzieren lassen, nachschmecken.

### **Schritt5**

Das Kalbfleisch nicht zu dünn "schnetzel". In einer Stielpfanne, in recht heißem Olivenöl mit etwas Butter, kurz und scharf anbraten, salzen und pfeffern. Ev. auch noch etwas Currypulver darüber geben, wenn man es sehr scharf mag.

### **Schritt6**

In die vorbereitete Currysahne geben, icht mehr kochen lassen.

### **Schritt7**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt8**

Gern reiche ich dazu einen lockeren Duft, Rosinen - oder Gemüsereis, sowie einen „altmodische“ angerichteten Kopfsalat in Orangenjoghurt

**Rezeptart:** Kalbfleisch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/kalbsgeschnetzeltes-in-fruchtiger-currysahne/>