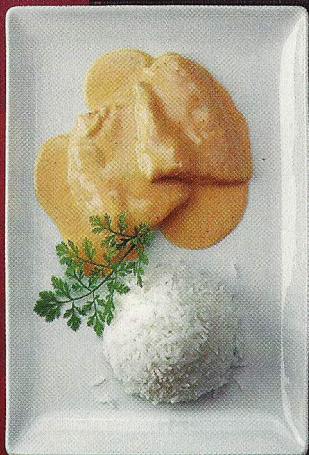




Kokos-Schnitzel

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

5 dl Kokosmilch

1½ Esslöffel Maizena

2 Esslöffel rote Currypaste
(siehe Tipp)

½ Teelöffel Salz

4 Trutenschnitzel

(je ca. 100 g), quer halbiert

1. Kokosmilch und alle Zutaten bis und mit Salz mit dem Schwingbesen in einer weiten Pfanne verrühren, unter ständigem Rühren aufkochen, ca. 1 Min. kochen.

2. Schnitzel begeben, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 10 Min. knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen.

Dazu passt: Basmatireis.

Tipp: Statt mit roter Currypaste und ½ Teelöffel Salz das Schnitzel mit 1½ Esslöffel Currypulver und ⅓ Teelöffel Salz zubereiten.

Pro Person: 24 g Fett, 27 g Eiweiss,
13 g Kohlenhydrate, 1552 kJ (371 kcal)