

Rezepte (nicht nur) für die Fastenzeit



Curry-Bananen im Schinken-Mantel

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Bananen (nicht zu reif)
- 2 EL Currypaste *)
- 4 EL Sesamöl *)
- 12 dünne Scheiben Parmaschinken
- rote Chilis
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Die Currypaste mit dem Sesamöl verrühren
2. Den Parmaschinken längs in je 3 Streifen schneiden
3. Die Chilischoten aufschneiden, entkernen und in Streifen schneiden
4. Die Bananen schälen und in 2cm dicke Scheiben schneiden, in der Currypaste wenden und mit dem Parmaschinken und den Chilistreifen umwickeln
5. In einer Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze knusprig braten
6. Die Currybananen auf Zahnstocher spießen und heiß oder kalt servieren

Guten Appetit

Dazu passt ein leichter Weißwein. Z.B. unser El Sur - Sauvignon Blanc *)

**) Diese Produkte haben wir in unserem EineWeltLaden*