

Hähnchencurry mit Bananen

4 Hähnchenfilets (ca. 600 g)

Salz, Pfeffer

3 EL Öl

20 g Mehl

1 EL Curry

20 g Margarine

6 EL Weißwein

1 EL Zitronensaft

1/8 l Hühnerbrühe (man kann auch aus Instantpulver Hühnerbrühe zubereiten)

1/8 l Schlagsahne

Zucker

4 Bananen

1 Bund Schnittlauch, in Röllchen

Filets salzen und pfeffern, im heißen Öl von beiden Seiten anbraten.

Aus der Pfanne nehmen.

Mehl und Curry in das Bratfett der Pfanne geben, anschwitzen. Mit Weißwein und Zitronensaft ablöschen, mit Brühe

und Sahne auffüllen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, 3 Minuten offen kochen.

3 Bananen – in Scheiben geschnitten - mit dem Fleisch in eine gefettete Auflaufform legen. Mit der Sauce überziehen.

1 Banane längs vierteln und darauflegen. Bei 220 Grad 30 Minuten backen – die Form mit Alufolie verschließen -

Vor dem Servieren mit dem Schnittlauch bestreuen.

Dazu passt Reis.