

Rezept

Curry mit Feige und Sternanis

Ein Rezept von Curry mit Feige und Sternanis, am 14.12.2025

Zutaten

1 EL	Garam Masala	1 TL	Chiliflocken
½ TL	gemahlener Anis	30 g	Ingwer
2	Knoblauchzehen	300 g	Schweineschnitzel
1	Baby-Pak-Choi (200 g)	1 EL	neutrales Öl
200 ml	Rinderbrühe	100 g	Kokosmilch
4	Soft-Feigen	1	Sternanis
	Salz		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 419 kcal, 11 g F, 39 g EW, 36 g KH

Zubereitung

1. Garam Masala, Chiliflocken und Anis mischen. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Schweinefleisch mit Küchenpapier abtrocknen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Den Pak Choi putzen, waschen und längs vierteln.
2. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Fleischstreifen, Knoblauch und Ingwer hineingeben und ca. 3 Min. unter Rühren kräftig anbraten. Garam-Masala-Mischung unterrühren und ca. 20 Sek. mitbraten. Den Pfanneninhalt mit Brühe und Kokosmilch ablöschen und kurz aufkochen.
3. Die Feigen halbieren. Feigen und Sternanis ins Curry geben. Den Pak Choi in die Sauce legen und alles 5 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Das Curry mit Salz abschmecken. Dazu passt Basmatireis.