

Rezept

Datteln-im-Speck mantel-Curry

Ein Rezept von Datteln-im-Speck mantel-Curry, am 01.05.2024

Zutaten

5 Scheiben Frühstücksspeck	10 Soft-Datteln (entsteint)
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL neutrales Öl	½ TL Zimtpulver
1 TL Currypulver	200 ml Gemüsebrühe
150 g TK-Prinzessbohnen	100 g Sahne
1 TL Harissapaste	10 schwarze Oliven ohne Stein

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal, 35 g F, 11 g EW, 35 g KH

Zubereitung

1. Die Frühstücksspeckscheiben quer halbieren. Die Datteln mit je ½ Scheibe Speck umwickeln und mit einem Zahnstocher fixieren. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln.
2. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Datteln im Speckmantel darin ca. 6 Min. bei starker Hitze unter Wenden anbraten. Aus der Pfanne nehmen und die Zahnstocher entfernen. Restlichen EL Öl in der Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten. Mit Zimt und Currypulver bestäuben. Mit Brühe ablöschen. Die gefrorenen Bohnen hineingeben und zugedeckt in ca. 8 Min. garen.
3. Die Sahne und die Harissapaste einrühren. Die Oliven längs halbieren, zusammen mit den gebratenen Datteln im Speckmantel zum Curry geben und alles bei schwacher Hitze in ca. 5 Min. heiß werden lassen. Dazu passt Basmatireis.