

Rezept

Grünes Curry mit Schweinefilet

Ein Rezept von Grünes Curry mit Schweinefilet, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 1 Schweinefilet (ca. 600 g) | 4 grüne Chilischoten |
| 1 grüne Paprikaschote | 1 Bund Koriandergrün mit Wurzeln |
| 2 Knoblauchzehen | 3 Schalotten |
| 30 g frischer Ingwer | 1 Bio-Limette |
| 1 nicht ganz reife Mango | 1 EL Currypulver (z. B. Madrascurry) |
| 2 EL Butterschmalz (oder Ghee) | Salz |
| schwarzer Pfeffer aus der Mühle | 400 ml Kalbsfond (aus dem Glas) |
| 50 g feste Kokoscreme (¼ Block) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Das Schweinefilet von Fett und Sehnen befreien. Das Filet in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

2. Die Chilischoten und Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Wurzeln putzen. Die Wurzeln, die zarten Stängel und die Hälfte der Blätter separat hacken.

3. Knoblauch, Schalotten und Ingwer schälen und klein würfeln. Die Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Das Fruchtfleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

4. Chili- und Paprikawürfel, Ingwer, Korianderwurzeln, Stängel und gehackte Blätter, Limettenschale und Currypulver in den Blitzhacker geben und zu einer Paste verarbeiten.

5. 1 ½ EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch dazugeben und bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Das Fleisch herausnehmen, salzen und mit Pfeffer übermahlen.

6. Das restliche Butterschmalz erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Würzpaste dazugeben und unter Rühren kurz anrösten. Den Fond dazugießen, aufkochen und bei kleiner Hitze leicht sämig einkochen lassen.

7. Die Mangowürfel dazugeben und 4 Min. köcheln lassen. Die Kokoscreme klein schneiden und in der Sauce schmelzen lassen. Das Curry mit Salz und Limettensaft abschmecken. Die Fleischwürfel hinzufügen und kurz erwärmen. Mit den restlichen Korianderblättern bestreuen.