

Rezept

Kürbis-Lauch-Curry mit Schweinefilet

Ein Rezept von Kürbis-Lauch-Curry mit Schweinefilet, am 11.12.2024

Zutaten

80 g Basmatireis	Salz
400 g Butternuss-Kürbis	1 Stange Lauch
1 Stück Ingwer (ca. 1 cm lang)	1 kleiner Zucchini (ca. 125 g)
200 g Champignons	250 g Schweinefilet
2 EL Rapsöl	1 EL milde gelbe indische Currypaste
1 EL Tomatenmark	200 g stückige Tomaten (aus der Dose)
200 ml Gemüsebrühe	1 EL Limettensaft
Chiliflocken	½ Bund Koriandergrün
100 g griech. Joghurt (5 % Fett)	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal, 19 g F, 44 g EW, 54 g KH

Zubereitung

1. Den Reis in einem Sieb kalt abbrausen, mit 200 ml leicht gesalzenem Wasser in einen Topf geben und zugedeckt nach Packungsanweisung bissfest garen.
2. Den Kürbis halbieren, schälen, entkernen und ca. 2 cm groß würfeln. Lauch putzen, gründlich waschen und schräg in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Zucchini putzen, waschen, längs vierteln und ebenfalls in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und halbieren. Das Schweinefilet in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
3. In einem großen Topf 1 EL Öl erhitzen und die Currypaste darin bei mittlerer Hitze kurz andünsten. Kürbis, Lauch und Ingwer hinzufügen und 2-3 Min. mitdünsten. Tomatenmark, stückige Tomaten und Brühe dazugeben, salzen. Alles aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. garen.
4. Inzwischen in einer großen Pfanne das übrige Öl erhitzen und das Fleisch darin portionsweise in 3-4 Min. auf beiden Seiten hellbraun anbraten. Herausnehmen, salzen.
5. Zucchini, Pilze und Fleisch zum Kürbis geben und das Curry zugedeckt noch ca. 5 Min. garen. Mit Salz, Limettensaft und Chiliflocken abschmecken. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
6. Zum Servieren den Reis offen kurz ausdampfen lassen. Das Curry mit dem Reis auf Teller verteilen, jeweils mit 1 Klecks Joghurt garnieren und mit Koriander bestreuen.