

Rezept

Schnelles Schweinefleisch-Curry

Ein Rezept von Schnelles Schweinefleisch-Curry, am 11.12.2024

Zutaten

1 Knoblauchzehe	½ kleine rote Chilischote
100 g Apfelmark (mit Mango)	100 g Ananasstücke
100 ml Ananassud	2 - 3 TL Currypulver
1 TL Ingwerpulver	Salz
400 - 500 g gemischtes Gemüse (z. B. Paprikaschoten, Zucchini, Lauch und rote Zwiebeln, je nach Saison)	200 g Minutensteaks (vom Schwein)
	2 EL Olivenöl
	30 g Cashewnüsse
1 EL Limettensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal, 23 g F, 29 g EW, 33 g KH

Zubereitung

1. Für die Würzsauce Knoblauch schälen und grob würfeln. Chilischote entkernen, waschen und ebenfalls grob zerkleinern. Beides mit Apfelmark, Ananassud, 50 ml Wasser, 2 TL Currypulver, Ingwerpulver und etwas Salz fein pürieren.
2. Gemüse waschen und putzen oder schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Fleisch quer in dünne Streifen schneiden.
3. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Gemüse darin 2 Min. anbraten. Fleisch und Cashewnüsse dazugeben und kurz mitbraten. Ananasstücke und die Würzsauce dazugeben, aufkochen und das Curry zugedeckt bei mittlerer Hitze 4 - 5 Min. kochen lassen.
4. Das Schweinefleisch-Curry danach noch einmal 4 - 5 Min. offen kochen lassen. Mit Salz, eventuell noch etwas Currypulver und dem Limettensaft abschmecken und servieren.