

Rezept

Schweinecurry mit Mango

Ein Rezept von Schweinecurry mit Mango, am 28.11.2023

Zutaten

500 g Schweinefilet	1 Limette
3 EL Sojasauce	1 EL Palmzucker oder brauner Zucker
2 Knoblauchzehen	2 Stangen Lauch (ca. 500 g)
1 feste Mango (ca. 400 g)	3 EL Öl
1-2 EL scharfes Currypulver	1/8 l Fleischbrühe
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal

Zubereitung

1. Filet in dünne Scheiben schneiden. Limette heiß waschen, Schale fein abreiben und den Saft auspressen, beides mit Sojasauce und Zucker verrühren. Knoblauch schälen, fein würfeln und dazugeben. Fleisch darin 1 Std. marinieren.
2. Lauch putzen, waschen, längs halbieren und in 3 cm große Rauten schneiden. Mango schälen, das Fleisch in dünnen Scheiben vom Stein schneiden.
3. 2 EL Öl im heißen Wok erhitzen. Das abgetropfte Fleisch darin nach und nach unter Rühren 2 Min. braten, warm stellen.
4. Das übrige Öl erhitzen, Lauch 3 Min. pfannenrühren. Mit Curry bestäuben und kurz anschwitzen. Marinade und Brühe angießen, aufkochen lassen. Fleisch und Mango untermischen, bei mittlerer Hitze 2 Min. garen, salzen und pfeffern.