

Rezept

Schweineschnitzel mit Ananas-Curry

Ein Rezept von Schweineschnitzel mit Ananas-Curry, am 19.04.2024

Zutaten

4 Schweineschnitzel (à 125 g)	2 Knoblauchzehen
1 EL Speisestärke	5 EL Öl zum Braten
1 Glas Ananasstücke im eigenen Saft (350 g)	150 ml kräftige Gemüsebrühe
3 EL Sojasauce	1 Bund Frühlingszwiebeln
2 EL mildes Currypulver	1 Bund Koriandergrün (ersatzweise Petersilie)
Salz	Pfeffer

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. Die Schnitzel trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und dazupressen, Stärke und 1 EL Öl unter das Fleisch mischen, beiseite stellen. Die Ananasstücke abtropfen lassen, den Saft auffangen und mit Brühe und Sojasauce verrühren. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Stücke schneiden.
2. Erst eine Pfanne, dann das restliche Öl stark erhitzen. Die Schnitzelstreifen unter Rühren 2-3 Min. braten, bis sie hellbraun sind. Die Frühlingszwiebeln zugeben und kurz mitbraten. Mit Currypulver bestreuen, Ananas-Brühe angießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze 5 Min. kochen lassen. Koriander waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen. Die Ananasstücke unter die Sauce mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Korianderblättchen darüber streuen. Mit Reis servieren.