

Schweinecurry süß-sauer

Dieses Rezept für ein süß-sauer- scharfes Schweinecurry ist in der Zubereitung schnell und einfach.

Dieses Gericht kann man auch schon am Tag zuvor, ohne Zugabe von Sahne, vorkochen.

Am nächsten Tag wird es nur noch einmal erwärmt, zuletzt die Sahne untergerührt und eventuell nochmals mit Curry und Salz abgeschmeckt.

Zutaten: für 2 Personen

200 g mageres Schweinekotelett

1 EL Mehl

1 TL Salz

3 TL Currys

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

½ grüne Paprikaschote

1 halben Daumen großes Stück Ingwer

2 EL Zitronensaft

100 g Ananasstücke aus der Dose

150 ml Ananassaft aus der Dose

150 ml Brühe (Fertigprodukt)

Salz

50 ml Sahne



Zubereitung:

Zuerst das Schweinekotelett mit einem scharfen Messer in schmale Streifen schneiden.

Das geschnetzelte Fleisch mit einem Haushaltsküchenpapier etwas trocken tupfen.

In ein Teller Mehl, Salz und Curry geben und vermischen, die Fleischstreifen darin ringsum wälzen.

Eine **Zwiebel** schälen, halbieren, in dünne halbe Scheiben schneiden.

Den **Knoblauch** hinzu pressen

In einem Topf zunächst 1 EL Öl erhitzen.

Die mit Mehl benetzten Fleischstreifen darin ringsum unter ständigem Wenden hellbraun anbraten.

Den zweiten EL Öl in den Topf zum Fleisch geben, die Zwiebeln mit Knoblauch darin hellgelb anrösten.

Den in kleine Stücke geschnittenen frischen Ingwer, sowie die in feine Streifen geschnittene grüne Paprikaschote hinzu geben und alles kurz mit erhitzen.

Den Topf von der Herdplatte zur Seite ziehen.

Das restliche gewürzte Mehl aus dem Teller über die Zwiebelfleischmischung stäuben, mit einem Rührloß unterrühren.

Mit dem Ananassaft, der Brühe und 2 EL Zitronensaft ablöschen.

Auf die Heizplatte zurückziehen und den ganzen Inhalt unter Röhren einmal aufkochen lassen.

Anschließend, langsam, bei reduzierter Temperatur, unter häufigem Umrühren, etwa 15 - 20 Minuten kochen lassen, eventuell immer wieder etwas Flüssigkeit nachgießen.

Wenn das Fleisch weich genug ist, die Ananasstücke, welche man in etwas kleinere Würfel schneiden kann, unter die Soße mischen, und kurz erhitzen.

Nach eigenem Geschmack mit Salz, eventuell nochmals Curry abschmecken.

Das Currygericht sollte einen süß-sauer-scharfen Geschmack haben.

Kurz vor dem Servieren mit der flüssigen Schlachsahne verfeinern, wobei man auch, wenn gerade vorhanden, statt Sahne, Kokosnussmilch dazu nehmen kann.

Dazu serviert man frisch gekochten Basmati Reis, Wildreis oder je nach persönlicher Vorliebe auch Langkornreis und eine große Schüssel mit grünem Salat.

Kalorienangaben

Eine Portion Schweinecurry süß-sauer hat ca. 220 kcal und ca. 15.5 g Fett

