

Schweinefleisch Curry mit Ananas

Dieses etwas scharfe, schön cremige Schweinecurry ist schnell und einfach in der Zubereitung. Den jeweiligen Schärfegrad von diesem Schweinefleischcurry kann man individuell selbst bestimmen, indem man zunächst immer etwas weniger von den Gewürzen nimmt und eventuell später nochmals nachwürzt.

Zutaten: für 2 Personen

Ca. 200 g Schweinefilet
Ein ½ daumengroßes Stück Ingwer
1 – 2 TL rote Currypaste
1 gestrichener TL Kurkumapulver
300 g Kokosnussmilch
1 TL Thailändische Fischsoße
1 EL helle Sojasauce
1 frische rote scharfe Chilischote
3 – 4 frische Kafir Limetten Blätter
150 g Ananas (frisch oder aus der Dose) in Würfel geschnitten
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Etwas Zitronen- oder Limettensaft



Zubereitung:

Für die Zubereitung von diesem Rezept **Schweinefleisch Curry mit Ananas** zuerst die Kokosmilch in einen Kochtopf geben, einmal aufkochen, danach bei zurückgedrehter Heizstufe noch ca. 10 Minuten langsam weiterkochen, damit die Kokosmilch leicht schaumig ausflockt. Den Kochtopf zur Seite ziehen, rote Currypaste, fein geschnittenen oder geriebenen Ingwer und in feine Streifen geschnittene rote Chilischote (etwas davon für später zum Bestreuen des Currys zur Seite legen) und frische in feine Streifen geschnittene Kafir Limetten Blätter (ebenfalls etwas zum Bestreuen zur Seite legen) in die warme Kokosmilch einrühren. Danach nochmals unter Rühren weitere 3 Minuten köcheln lassen, oder solange, bis sich die Currypaste ganz aufgelöst hat.

Nun das in Streifen geschnittene rohe Schweinefilet, helle Sojasauce und thailändische Fischsoße zur Soße geben und erneut unter ständigem Rühren für ein paar Minuten köcheln lassen, dabei aufpassen, dass nichts am Topfboden anliegt.

Etwa 150 g in kleinere Würfel geschnittene Ananasstücke zuletzt unter das Curry rühren und darin nur noch kurz erwärmen.

Das Schweinecurry nach persönlichem Geschmack mit Salz, etwas Zucker, Chili oder schwarzen Pfeffer abschmecken.

Mit frischen Kafir Limetten- und Chilistreifen bestreut zusammen mit Reis servieren.

Kalorienangaben

1 Portion vom Schweinefleisch Curry mit Ananas enthalten ca. 455 kcal und ca. 13,4 g Fett

