Schweinefleisch mit Kokosreis

Fleisch-Gerichte » Schwein

Zutaten (4 Personen)

» 700g Schweineschnitzel
» 1/2 Bd. Lauchzwiebel(n)
» 3 Tomate(n)
» 1 rote Chilischote(n)
» 3 EL Öl
» Salz & Pfeffer
» 4 EL Curry
» 400ml Kokosmilch
» 300g Reis
» 3 EL Kokosraspel
» 1 Banane(n)
» 1 TL Zitronensaft

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
91-120min

Zubereitung

1. Fleisch abbrausen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln abbrausen, putzen und in Ringe schneiden. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen, abschrecken und häuten. Das Fruchtfleisch vierteln, entkernen und in Würfel teilen. Die Chilischote abbrausen, trockentupfen, längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Lauchzwiebeln, Tomaten und Chili dazugeben. Kurz andünsten, salzen und pfeffern. Curry unterrühren. Die Kokosmilch angießen und das Ganze zugedeckt ca. 40min schmoren.

3. Inzwischen den Reis nach Packungsanleitung garen. Nach Ende der Garzeit die Kokosraspel unterheben.

4. Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und zum Schweinefleisch geben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles auf Tellern anrichten.

Nährwerte: 700kcal/E45g/F25g/KH80g pro Portion

angelegt am: 28.01.2004 Rezept-Nr: 883

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke