

RADIO SALÜ**101,7**

Rezept von RADIO SALÜ
Küchenchef Uwe Zimmer aus der
Mitkoch-Show, immer sonntags
von 10-14 Uhr.

Gelbes Pfannencurry mit Schweinefilet

Zutaten für 4 Personen:	
300 g Basmatireis	600-700 g Schweinefilet
Salz, Pfeffer, Currypulver, Öl	250 ml Gemüsebrühe
1 reife Mango	250 g Kochsahne
1 Bund Lauchzwiebeln	

Zubereitung:

Mangofleisch in Würfel schneiden.

Lauchzwiebeln schräg in dünne Scheiben schneiden.

Schweinefilet in Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schweinefiletstreifen goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

Mangostücke und Lauchzwiebeln in der gleichen Pfanne braten. Mit Curry würzen und kurz anschwitzen.

Mit Brühe und Sahne ablöschen und kurz köcheln lassen.

Fleisch zugeben und erhitzen (nicht mehr kochen) mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schweinefiletcurry mit Reis anrichten.