

REZEPT DES MONATS - DEZEMBER

LOW
CARB



Foto: shutterstock.com / Ramona Weiss 420844

Schweinefleisch-Curry

Zutaten (für 4 Portionen):

1 EL	Öl
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 Stück	Ingwer (walnussgroß)
1 kleines Stück	Peperoni
500 g	Schweinefleisch (Schnitzelfleisch oder Filet)
1	großer Mangold
2	Möhren
250 g	Champignons
1 Bund	Lauchzwiebeln
ca. 400 ml	Gemüsebrühe
4 EL	Kokosmilch
	Salz oder Fischsoße, Sojasoße
1 EL	Zucker

- Zwiebel, Knoblauch und Ingwer klein hacken
- Gemüse putzen, Mangoldstiele in schmale Stücke, Blätter in Streifen schneiden, Möhren und Champignons in Scheiben schneiden
- Schweinefleisch abspülen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und in dem Öl in einer heißen Pfanne kurz anbraten, herausnehmen, warm stellen
- Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Peperoni anbraten, Mangoldstiele, Möhren und Champignons dazu, das Currypulver unterrühren, kurz mitbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10–15 Min. auf kleiner Flamme garen
- Schweinefleisch, Kokosmilch, Salz, ev. Fischsoße, Zucker zugeben, 5 Min. garen
- in den letzten 2 Min. die Mangoldblätter und Lauchzwiebeln unterrühren, nochmals abschmecken

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	352	0,5	14 g	44 g