

Lendchen mit rotem Paprikacurry und Passionsfrucht

Zutaten für 4 Portionen

600 g Schweinelendchen	100 ml Kokosmilch
250 g Basmati Reis	50 ml reife, pürierte Mango
2 Stck. rote Paprikaschoten	8 Stängel Koriander
2 Stck. Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer und Chili aus der Mühle
6 EL Sesamöl	
3 Stck. Passionsfrüchte	
1 EL rote Currypaste	
2 Stck. Gemüsezwiebel	
100 ml Fleischbrühe	

- 1 Reis nach Packungsangabe garen. In der Zwischenzeit das Lendchen von Sehnen und Fett befreien. Das Lendchen in mundgerechte Stücke schneiden und kräftig mit der Currypaste einreiben. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln in Scheiben schneiden und Knoblauch halbieren, Keim entfernen und würfeln. Die Paprikaschoten vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Passionsfrüchte halbieren und Fruchtfleisch samt den Kernen mit einem Löffel auskratzen und komplett in einer Schüssel auffangen.
- 2 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Knoblauch, Zwiebeln und Fleisch unter wenden ca. 4-5 Minuten anbraten. Die Paprikastreifen dazu geben und für 3 Minuten unter wenden weiter braten. Fleischbrühe, Kokosmilch, Mango und Passionsfrucht dazu geben, aufkochen lassen und 10 Minuten ziehen lassen, so dass das Fleisch durchziehen kann (Achtung: umso größer die Fleischstücke umso länger die Garzeit). Das Curry mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken, mit dem Reis anrichten und dem Koriandergrün ausgarnieren.

©by Alexander Schütz