



Scharfes Thai-Curry vom Schwein

mit Ananas und Zucchini



ca. 25min



2 Personen

Was haben Ananas und Zucchini miteinander zu tun? Im Allgemeinen vielleicht nicht so viel, heute allerdings finden sie sich in trauter Einigkeit auf deinem Teller: Zusammen mit zartem Schweinefleisch und frischer Tomate sind sie die Stars in deinem kokoscremigen Curry! Ein bestimmtes Maß an Schärfe durch die aromatische Currypaste ist zwar vorgesehen, doch letztlich darfst du immer selbst entscheiden, wie weit du gehen willst.

- 200g Bio-Basmatireis
- 1 Zucchini
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Dose Ananas
- 1 Packung rote Currypaste
- 1 Packung
Schweinegeschnetzeltes
- 200ml Kokosmilch

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 913kcal, Fett 38.0g,
Kohlenhydrate 102.4g, Eiweiß 37.8g



In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** entkernen und in dünne Spalten schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Ananas** in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den **Saft** auffangen.



⅓ der Currypaste in die Pfanne geben und ca. 30Sek. unter ständigem Rühren mitbraten. Mit der **⅓ des Ananassafts** ablöschen und 1 Prise Salz unterrühren, dann noch ca. 2Min. weiterbraten, bis die **Zucchini** leicht karamellisiert ist.



Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt, dann in das kochende Wasser geben und den **Reis** abgedeckt bei niedrigster Hitze 10–12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Das **Fleisch** trocken tupfen und mit den **Tomaten**, der **Ananas** und der **Kokosmilch** in die Pfanne geben. Je nach Schärfewunsch ggf. mehr **Currypaste** unterrühren und das **Curry** bei starker Hitze 5–6Min. köcheln lassen.



Die **Zucchini** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei starker Hitze 3–5Min. braten, bis das **Gemüse** goldbraun und weich ist.



Das **Curry** mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **Ananassaft** abschmecken. Mit dem **Reis** anrichten und servieren.