



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
- 2 Schweinerückensteaks
- 200ml Kokosmilch

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 871kcal, Fett 33.4g,
Kohlenhydrate 101.9g, Eiweiß 38.5g



1. Zutaten vorbereiten

4. Currypaste mitbraten

A stainless steel pot with two side handles is filled with white rice. The rice is fluffy and appears to be freshly cooked. The pot is placed on a light-colored, textured surface, possibly a countertop or table.

2. Reis kochen

5. Curry kochen

3. Zucchini braten

A top-down view of a black frying pan containing a cooked meal of chicken, zucchini, and tomatoes in a yellow sauce. A small white bowl is visible next to the pan.

6. Curry abschmecken

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