



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.

Was du von uns bekommst

- 150g Basmatireis
- 1 Zucchini
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Dose Ananas
- 1 Packung rote Currypaste
- 1 Packung gewürfeltes Schweinerückensteak
- 250ml Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 790kcal, Fett 33.1g, Kohlenhydrate 85.1g, Eiweiß 36.5g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 300ml 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.



4. Currypaste mitbraten

Ca. **1/3 der Currypaste** in die Pfanne geben und ca. 30Sek. unter ständigem Rühren mitbraten. Mit der **1/2 des Ananassafts** ablöschen und 1 Prise Salz unterrühren, dann noch ca. 2Min. weiterbraten, bis die **Zucchini** leicht karamellisiert ist.



2. Reis kochen

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.



5. Curry kochen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit den **Tomaten**, der **Ananas** und ca. **2/3 der Kokosmilch** in die Pfanne geben. Ggf. mehr **Currypaste** unterrühren und das **Curry** bei starker Hitze 5-6Min. köcheln lassen. **Tipp:** Die **restliche Kokosmilch** z. B. in einem Smoothie verwenden.



3. Zucchini anbraten

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



6. Curry abschmecken

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