



Scharfes Thai-Curry vom Schwein

mit Ananas und Zucchini



ca. 25min



3-4 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.

- 300g Basmatireis
- 2 Zucchini
- 3 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 1 Dose Ananas
- 1 Packung rote Currypaste
- 1 Packung gewürfeltes Schweinerückensteak
- 500ml Kokosmilch

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

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

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 779kcal, Fett 33.2g,
Kohlenhydrate 82.3g, Eiweiß 36.4g



In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Ananas** in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den **Saft** auffangen.



Ca. **1/3 der Currypaste** in die Pfanne geben und ca. 30Sek. unter ständigem Rühren mitbraten. Mit der **1/2 des Ananassafts** ablöschen und 1/2TL 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** 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 verwerten.



Die **Zucchini** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei starker Hitze 3-5Min. anbraten, bis das **Gemüse** goldbraun und weich ist.



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