

Mangocurry mit Schweinefleisch

by Andreas - Dienstag, August 06, 2013

<http://mundgericht.de/index.php/mangocurry-mit-schweinefleisch/>

Schweinefleisch hat keinen besonders guten Ruf. Das liegt sicherlich auch an der in Discountern angebotenen überwiegend schlechten Qualität. Natürlich kann sich jeder vorstellen, dass ein Kilo Schwein für deutlich unter 10,- € wohl kaum von glücklichen freilaufenden Tieren kommen kann. Die Enttäuschung ist dann trotzdem groß, wenn der Braten im Bräter rapide auf Briefmarkenformat schrumpft und nach nichts schmeckt. Also auch hier gilt die alte Bioleksche Regel: Lieber weniger, aber in besserer Qualität.

800 gr. Schweinegulasch

1 Mango

3 Lauchzwiebeln

1 rote Paprika

1 getrocknete Chilischote

2 TL Currypulver

250 ml Gemüsebrühe

150 ml Sahne

2 EL Öl

Pfeffer

Salz

Das Schweinefleisch in Würfel schneiden und mit dem Öl in einer Pfanne anbraten. Dann salzen und pfeffern. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen. Nun die in feine Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln und die zerbröselte Chilischote anbraten. Die Mango schälen und würfeln. Die rote Paprika entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden. Zu den Zwiebeln geben und einige Minuten mit braten. Dann das Currypulver und das Schweinefleisch dazu geben. Mit der Brühe übergießen und bei geschlossenem Deckel 10 Minuten bei kleiner Flamme köcheln

lassen. Abschließend die Sahne beifügen und bei geöffnetem Deckel weitere 5 Minuten köcheln lassen.

PDF generated by Kalin's PDF Creation Station