

Schweine-Geschnetzeltes mit Mango und Curry-Reis

Für 2 Personen

Für den Curryreis:

80 g Langkornreis

1 TL Curry

1 Schalotte

250 ml Gemüsebrühe

1 EL Butterschmalz

Meersalz, schwarzer Pfeffer

Für das Geschnetzelte:

1 Mango

300 g Schweinefilet

150 ml Fleischbrühe

3 Frühlingszwiebeln

Meersalz, schwarzer Pfeffer

1/2 TL Speisestärke

1/2 rote Chilischote

2 EL Olivenöl

Für den Curryreis Den Reis gut mit kaltem Wasser abspülen. Die Schalotte schälen und fein schneiden. In einem Topf 1 EL Butterschmalz schmelzen, Schalotte zugeben und anschwitzen, das Currypulver einstreuen und kurz mitanschwitzen. Reis zugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Den Reis ca. 25 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für das Geschnetzelte Die Mango schälen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße fein schneiden und das Grün in feine Ringe schneiden. Chili halbieren, das Kerngehäuse austreichen und das Fruchtfleisch fein hacken. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden, reichlich pfeffern und nur mäßig salzen. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, das Fleisch anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Pfanne auswischen und das Weiße der Frühlingszwiebeln mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, Mangowürfel zugeben und mit Brühe ablöschen. Stärke mit etwas Wasser glatt rühren und die Sauce damit binden. Alles kurz aufkochen. Kurz vor dem Servieren das Fleisch und Chili zugeben. Das Grün der Frühlingszwiebeln untermischen und abschmecken. Das Geschnetzelte mit dem Reis anrichten.

Vincent Klink 05. Januar 2012