


Kochen

Schweinefleisch an Tomaten-Spinat-Curry



ZUTATEN

 Für 4 Personen

1 Zwiebel

600 g Schweinefleisch geschnetzelt

Salz, Pfeffer aus der Mühle

2 Esslöffel Bratbutter

2 Teelöffel Currypulver

0.5 Teelöffel Kreuzkümmel

1 Prise Cayennepfeffer

3.5 dl Kokosmilch

400 g Blattspinat frisch

2 Fleischtomaten

NÄHRWERT

Pro Portion

10 g Kohlenhydrate

38 g Eiweiss

19 g Fett

371 g kKalorien

ZUBEREITUNG

- 1** Die Zwiebel schälen und fein hacken.
- 2** Das Geschnetzelte mit Salz und Pfeffer würzen. In der heissen Bratbutter portionenweise scharf anbraten. Alles Fleisch sowie die Zwiebeln wieder in die Pfanne geben, mit Curry, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer bestreuen und während weiteren 2 Minuten braten, bis sich das Aroma der Gewürze voll entfaltet hat. Dann die Kokosmilch dazugiessen, aufkochen und alles zugedeckt auf kleinem Feuer etwa 20 Minuten schmoren lassen.
- 3** Inzwischen den Spinat erlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Dann grob hacken. Die Tomaten halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- 4** Nach 20 Minuten der Garzeit den Spinat und die Tomaten zum Fleisch geben, alles zugedeckt nochmals kurz aufkochen, bis der Spinat zusammengefallen ist. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.