



Food Coach

Lars Brune

Schweinefilet nach indischer Art

Zutaten für 2 Personen:

400g Schweinefilet
1 gr Birne (ca.200g)
150g Mango (geschält)
200g Möhren
1 Chilischote
1EL Rapsöl
100ml Kokosmilch
20ml süß-saure Chilisauce
1/2TL Currypulver scharf
Nach Geschmack Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Schweinefilets in daumendicke Medaillons schneiden. Die Birne schälen, vierteln, das Kerngehäuse raus schneiden und die Birnenspalten quer in Scheiben schneiden. Die Mango in Stücke ähnlicher Größe schneiden. Die Möhren putzen, waschen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Chili waschen und in feine Ringe schneiden (dabei am besten Handschuhe tragen). Das Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Medaillons darin rundum scharf anbraten. Die Möhren dazu geben und bei reduzierter Hitzezufuhr 5 Minuten mit anbraten. Birne, Mango und Chilli ebenfalls zufügen, etwa 1Minute rühren. Die Kokosmilch mit der Chilisauce, Currypulver, Salz und Pfeffer verrühren. Alles in einer Pfanne nochmal aufkochen lassen und servieren.

Nährstoffangaben

Rezept

Portion, Standard

Zusammensetzung

Energie (kcal)	480 kcal	480 kcal
Eiweiß (Protein)	48,0 g	48,0 g
Fett	20,0 g	20,0 g
Kohlenhydrate, resorbierbare	29,0 g	29,0 g
Ballaststoffe	0,0 g	0,0 g
Wasser	0,0 ml	0,0 ml