

Fruchtiges Currygeschnetzeltes

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Einfach, schnell für jeden Tag, geht mit Kalb - Rind - Schweine und Geflügelfleisch

Zutaten

- 500 g blättrig geschnittenes Geschnetzelte
- 120 g frische Ananas in groben Würfeln
- 120 g frische Mango in groben Würfeln
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 Stange Frühlingslauch, gewürfelt
- 2 El Kokosflocken
- 1 Becher Crème fraîche, saure Sahne oder Kokosmilch
- ¼ l Fleischbrühe
- 1 Tl frisch geriebener Ingwer
- Currypulver nach eigenem Geschmack
- Salz, etwas gemahlener Chili oder Cayenne
- 2 - 3 El Sesam - oder Olivenöl

Zubereitungsart

Schritt1

Der Soßenansatz:

Schritt2

Die Zwiebeln mit dem Frühlingslauch glasig ca. 2 min. in Sesamöl anschwitzen, die Fruchtwürfel, den Ingwer und die Kokosflocken dazu geben. Currypulver nach eigenem Geschmack zufügen, etwas „ausschwitzen“ lassen.

Schritt3

Mit der Fleischbrühe und der Sahne aufgießen, 3 - 4 min. miteinander leise köcheln, reduzieren

lassen, nachschmecken.

Schritt4

Das Currygeschnetzelte:

Schritt5

In einer zweiten, ausreichend großen Pfanne mit etwas Öl das geschnetzelte Fleisch geben. Recht heiß von allen Seiten, anbraten, Farbe nehmen lassen.

Schritt6

Zur Soße geben und den Bratensatz mit etwas von der Fleischbrühe ablöschen; zum Currygeschnetzelten geben. Alles herzhaft, pikant nach schmecken.

Schritt7

Anrichtevorschlag:

Schritt8

Mein fruchtiges Currygeschnetzeltes reiche ich mit einem trockene Gemüsereis und knackigen Blattsalaten in Orangen - Joghurtdressing.

Rezeptart: Fleischgerichte **Tags:** ananas, curry, geschnetzeltes, mango

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/fruchtiges-currygeschnetzeltes/>