



Schweinefiletspitzen in Kokos-Curry Sauce mit Wildreis

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Schnelle, herzhaftes Küche unter 30 Minuten muss nicht kompliziert sein

Zutaten

- 600 g Schweinefiletköpfe, geschnetzelt
- 125 g Wildreismischung
- Für die Gekonntgekocht Curry Sauce:
- 1/4 l Geflügelfond
- 1 kleine Dose Kokos - Milch aus dem Supermarkt
- 1 El Mehl
- 2 El saurer Rahm, Schmand oder Creme fraiche
- 1 kleiner, saurer Apfel in Würfeln
- Etwas Zitronensaft und Abrieb
- 2 Schalotten oder 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 Scheibe Ananas in kleinen Würfeln
- 1/2 Banane in kleinen Würfeln
- 1/2 Chilischote in kleinen Würfeln
- 1 guter El Butter
- Eventuell 1/2 Knoblauch Zehe, fein gewürfelt (Wenn man mag)
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
- Currypulver nach eigenem Geschmack

Zubereitungsart

Schritt1

Der Curry Saucen Ansatz:

Schritt2

Die Zwiebeln (mit dem Knoblauch) in Butter glasig anschwitzen, Chili - und Apfelwürfelchen dazu geben.

Schritt3

Das Currypulver und Mehl darüberstäuben, bei mäßiger Hitze etwas "ausschwitzen" lassen.

Schritt4

Den Topf zurückziehen und mit der Hühnerbrühe und Kokosmilch aufgießen, glatt rühren. 4 - 5 min. leise köcheln lassen, die Ananas - und Bananenwürfel zufügen; weitere 2 min. köcheln lassen.

Schritt5

Kurz vor dem Servieren den sauren Rahm unterheben und mit etwas Zitronensaft und Abrieb, Salz und Pfeffer nachschmecken.

Schritt6

(Pfeffer bringt eine gewisse Vielfalt der Schärfe in die Sauce)

Schritt7

Die Wildreismischung nach Packungsanleitung zubereiten, zunächst heiß halten.

Schritt8

Die Filetspitzen recht heiß in einer Stielpfanne mit Öl (In 2-3 Durchgängen) scharf anbraten, salzen, pfeffern, zunächst aus der Pfanne nehmen. Zur Sauce geben, nicht mehr kochen lassen, rosa-saftig halten, nachschmecken.

Schritt9

Mit Zitronenmelisse Blättchen garniert zu Tisch geben.

Rezeptart: Schnelle Rezepte **Tags:** Schnelle, herzhaft, Küche, Unter 30 Minuten, Wildreis

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/schweinefiletspitzen-in-kokos-curry-sauce-mit-wildreis/>