

Geschnetzeltes «Asia»

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Öl zum Braten

600 g geschnetzeltes
Schweinefleisch

2 Teelöffel Sojasauce

4 dl Kokosmilch

1 Esslöffel rote Curry-Paste

wenig Zitronensaft

1 Teelöffel Sojasauce

Pfeffer nach Bedarf

1. Öl im Wok oder einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise ca. 2 Min. braten, herausnehmen, Sojasauce daruntermischen, zugedeckt beiseite stellen. Bratfett auf tupfen.
2. Kokosmilch und Currypaste begeben, verrühren, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln. Fleisch und Zitronensaft begeben, nur noch heiss werden lassen, Sauce würzen.

Dazu passen: Reis oder Nudeln.

Pro Person: 29 g Fett, 35 g Eiweiss,
4 g Kohlenhydrate, 1726 kJ (413 kcal)

Mein Einkauf

- 600 g geschnetzeltes Schweinefleisch
- 4 dl Kokosmilch
- 1 Esslöffel rote Currypaste
- 3 Teelöffel Sojasauce

Im Vorrat: Öl, Zitronensaft,
Pfeffer

