Artikel vom · Ausgedruckt am 11.11.2026, 03:57 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/24-schweinefilet-mit-curry

24 - Schweinefilet mit Curry

Zutaten (für 4 Personen):

Foto: Wirths PR

600 g Schweinefilet
4 Aprikosenhälften
4 EL Aprikosensaft
3 Frühlingszwiebeln
250 g Langkorn-Reis
Salz
100 g Erbsen (aus der Dose)

1 EL Butter
1 EL Rapsöl
Pfeffer
1 bis 2 TL Currypulver
1/4 l Hühnerbrühe (Instant)
2 bis 3 EL Sojasauce
Zucker
2 bis 3 EL Stärke
einige Basilikumblättchen.

Zubereitung:

Schweinefilet waschen, trocken tupfen, in dünne Streifen schneiden. Aprikosenhälften abtropfen lassen und durchschneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in schräge Ringe schneiden. Reis in Salzwasser garen, abgießen, wieder in den Topf füllen, Erbsen mit Butter unter den heißen Reis rühren, einige Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen. Rapsöl erhitzen, Fleisch darin kurz anbraten, salzen und pfeffern, herausnehmen. Currypulver und Zwiebelringe im Bratenfond andünsten, Hühnerbrühe, Aprikosensaft und Sojasauce dazugeben, würzen, aufkochen lassen, mit angerührter Stärke verrühren, Fleisch und Aprikosen zugeben. Zusammen mit dem Reis auf Tellern anrichten, mit Basilikumblättchen garniert servieren.