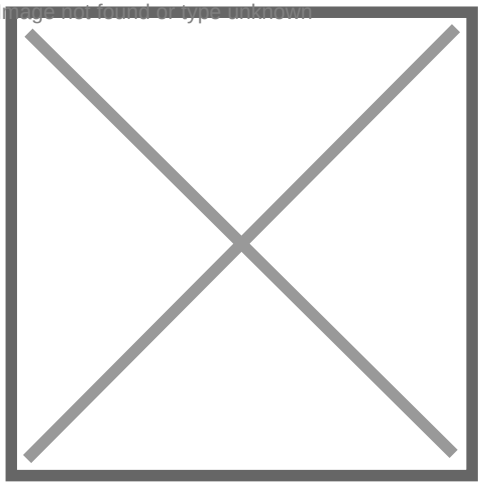
Vindaloo mit Schweinefleisch und Spinat

Gesamtzeit: 1 h 30 min

Aktivzeit: 50 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

800 g	Ragout vom Schweizer Schwein
4	Knoblauchzehen
40 g	Ingwer
2	Peperoncini
10	schwarze Pfefferkörner
1 EL	Koriandersamen
1 EL	Kreuzkümmel
2 EL	brauner Zucker
1 EL	Currypulver
0.5 dl	Zitronensaft
2 EL	Tomatenpüree
150 g	Zwiebeln
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
230 g	gehackte Pelati-Tomaten
8 dl	Rindsbouillon
1 Stange	Zimtstange
1	Salatgurke
0.5 Bund	Koriander
180 g	griechischer Joghurt nature
	Salz
200 g	Basmati-Reis

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.

400 g tiefgekühlter Spinat, aufgetaut

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

664 kcal
54 g Eiweiss
60 g Kohlenhydrate
22 g Fett

Glutenfrei
enthält Laktose

Zubereitung

1 Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Peperoncini in Ringe schneiden.

2 Im Mörser Pfeffer, Koriander, Kreuzkümmel und Zucker zusammen fein zerstossen. Knoblauch, Ingwer und Peperoncini beifügen und alles zu einer Paste zermahlen. Zuletzt Currypulver, Zitronensaft und Tomatenpüree beifügen. Die Paste mit dem Fleisch mischen und dieses zugedeckt 1 Stunde marinieren.

3 Zwiebeln schälen und hacken.

4 In einem Schmortopf das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Fleisch mitsamt Marinade beifügen und mitdünsten. Pelati-Tomaten, Bouillon sowie Zimtstange dazugeben und alles zugedeckt 1 Stunde und 30 Minuten bis 2 Stunden weich schmoren.

5 Gurke waschen und der Länge nach halbieren und entkernen. Die Gurke fein reiben. Koriander hacken und zusammen mit der Gurke sowie dem Joghurt verrühren. Die Sauce mit Salz würzen.

6 Reis in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen. Abgiessen und in der Pfanne warm halten.

7 Das Fleisch mit Salz würzen. Spinat leicht ausdrücken, untermischen und alles nochmals heiss werden lassen. Vindaloo mit Reis und Gurken-Joghurt-Sauce anrichten und servieren.

Schweizer Fleisch

Meine Wahl.

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.