

Vindaloo mit Schweinefleisch und Spinat



Der feine Unterschied.

 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
- 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.