Curry-Reispfanne mit Schweinsgeschnetzeltem und Datteln

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 50 min
Aktivzeit: 50 min
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

600 g Geschnetzeltes vom Schweizer Schwein
240 g Basmatireis, gekocht
2 Zwiebeln
1 Orange blond
100 g getrocknete Datteln ohne Stein
60 g Cashewkerne
2 EL Pflanzenöl
2 EL Butter
2 TL Currypulver Madras
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion (ohne Salat) enthält ca.:

690 kcal
42 g Eiweiss
73 g Kohlenhydrate
24 g Fett

Glutenfrei
Laktosefrei

Tipp

Grosse Mengen Geschnetzeltes solltest du immer portionenweise anbraten. Gibst du zu viel Fleisch auf einmal in die Pfanne, kühlt der Pfannenboden ab und das Bratgut wird gekocht statt gebraten. Das macht das Fleisch trocken.

Zubereitung

1. Fleisch 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Reis nach Packungsanleitung garen und erkalten lassen.

2. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Orange mit einem scharfen Messer bis aufs Fruchtfleisch schälen. Fruchtfleisch zwischen den Trennhäuten herausschneiden, Saft dabei auffangen. Orangenrest ebenfalls ausdrücken. Datteln klein schneiden.

3 Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.

4 Eine grosse Pfanne stark erhitzen, Öl hineingeben und das Schweinsgeschnetzelte darin portionenweise 2–3 Minuten lang anbraten. In eine Form geben und warm halten.

5 Butter in die Pfanne geben und Hitze reduzieren. Zwiebeln darin unter regelmässigem Wenden glasig dünsten, Currypulver unterrühren und 2 Minuten dünsten. Reis und Datteln zugeben und unter Wenden 4–5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Fleisch mit dem Fleischsaft zugeben, Orangenfilet und aufgefangenen Saft vorsichtig unterrühren und mit Cashewkernen bestreut servieren.

Dazu passt Salat.