

Schweinsgeschnetzeltes mit Ebly, Gemüse und Äpfeln

Zutaten: (für 4 Personen)

Ebly mit Gemüse und Äpfeln

- 4,8 dl Gemüsebouillon, fettfrei
- 160 g Ebly
- 230 g Kohlrabi
- 100 g rote Peperoni
- 170 g Kefen
- 250 g Äpfel
- 1 EL Raps-Öl
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Rosinen

Schweinsgeschnetzeltes an Kokos-Curry

- 480 g geschnetzeltes Schweinefleisch
- 1 ½ EL Olivenöl
- 2 EL Mehl
- 5 TL Currypulver
- 1 dl Kokosmilch
- 2 dl Gemüsebouillon, fettfrei
- ½ Zitrone, abgeriebene Schale
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Die Bouillon aufkochen und Ebly beifügen. 20 Minuten köcheln, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist.

Gemüse rüsten, Kohlrabi würfeln, Peperoni in Streifen schneiden. Äpfel halbieren, entkernen und ebenfalls würfeln.

Gemüse und Äpfel im Rapsöl bei schwacher Hitze zugedeckt weichdünsten und würzen.

Ebly mit der Gemüse-Apfel-Mischung und den Rosinen vermengen.

Das Fleisch im Öl anbraten, Mehl darüberstäuben, alles wenden.

Currypulver beifügen und mit der Kokosmilch und der Bouillon ablöschen.

Köcheln, bis die Sauce dicklich ist.

Mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Ebly-Mischung anrichten.