

Filet-Apfel-Geschnetzeltes mit Currysauce und Gemüse-Kokos-Reis

Rezept-Info:

Personenzahl:	4
Menü:	Hauptgericht
Zubereitungszeit:	40 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	leicht

Zutaten:

50 g	Zwiebel, gewürfelt	1 TL	Olivenöl, kaltgepresst
100 g	Naturreis	400 g	Schweinefilet in Streifen
250 ml	Wasser	1-2 TL	Currypulver
1	Lorbeerblatt	½ TL	Meersalz
150 g	Karotten, grob geraspelt	1 TL	Olivenöl, kaltgepresst
150 g	Broccoli, kleine Röschen	50 g	Zwiebel, gewürfelt
20 g	Kokosraspeln	250 g	Säuerliche Äpfel, grob gewürfelt
1 EL	Rapskernöl, kaltgepresst	1 EL	Maismehl, fein gemahlen
1 TL	Apfeldicksaft	300 ml	Gemüse- oder Fleischbrühe
1 TL	Apelessig	100 ml	Milch
½ TL	Kräutersalz	2 EL	Petersilie, fein geschnitten

Zubereitung:

Zwiebelwürfel mit Naturreis ohne Fett nussig andarren. Nun das Wasser aufgießen, Lorbeerblatt dazu geben und im Dampfgarer 20 Min. bei 100°C garen, oder im geschlossenen Topf nach Packungsbeilage kochen. Anschließend die Karotten und Broccoliröschen bissfest dämpfen und zusammen mit den Kokosflocken und dem Öl unter den Reis ziehen. Mit Apfeldicksaft, Apelessig und Kräutersalz abschmecken. Schweinefilet in Öl anbraten, mit Currypulver stäuben und Meersalz würzen. Das angebratene Fleisch in eine Schüssel umfüllen. Nun im Bratensatz mit Öl die Zwiebel- und Apfelwürfel bei mittlerer Hitze anschwitzen, Maismehl stäuben und die Brühe unter Rühren aufgießen. Die Sauce zwei Minuten kochen lassen, dann das Fleisch und die Milch in die Sauce geben und noch eine Minute weiter kochen lassen. Eventuell nachschmecken und zusammen mit dem Gemüse-Kokos-Reis servieren.