



Rezepte aus der Behr Küche

Kürbisgemüse mit Schweinefilet und Reis



Zutaten für 3 Personen

700g Hokkaido Kürbisfleisch
400 g Schweinefilet
180 g Reis
1 große Zwiebel
Öl zum Anbraten
200ml Wasser
1 kleine Knolle Ingwer (ca. 20g)
200g saure Sahne
Curry, Pfeffer, Salz

Zubereitung:

1. Ren Reis nach Packungsangaben garen.
2. Das Schweinefilet anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Zwiebel gewürfelt mit etwas Öl glasig braten.
4. Das Kürbisfleisch gewürfelt hinzufügen und ca. 5 Minuten mit braten.
5. Die Ingwerknolle geschält hinzufügen und alles mit Wasser ablöschen. Bei geschlossenem Deckel weitere ca. 15 Minuten garen lassen.
6. Wenn die gewünschte Bissfeste erreicht ist, das Ganze vom Herd nehmen, die Ingwerknolle herausnehmen und die saure Sahne untermischen. Mit Curry, Pfeffer und Salz abschmecken.
7. Tipp: Wer kein Freund der mehlig Konsistenz des Kürbis ist, greift nach dem Herausnehmen des Ingwers noch einmal kurz zum Pürierstab und fügt ggf. noch etwas Wasser hinzu, bis eine angenehme Püree-Konsistenz erreicht ist.