

Linsencurry mit Schweinefilet

Wärmt wunderbar: Würziges Linsencurry mit Gemüse und Schwein erhält dank Garam Masala, Kokosmilch und Thai-Basilikum Indien-Feeling.



Aus essen & trinken 12/2016



Foto: Julia Hoersch

Zutaten Für 2 Portionen

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
20 g Ingwer
0.5 Aubergine
200 g Schweinefilets
2 Tl Garam Masala
3 El Öl
200 g Linsen
600 ml Geflügelbrühe
1 El getrocknete Curryblätter
1 Sternanis
150 ml Kokosmilch
3 Stiele Thai-Basilikum
Limettensaft

Zeit Arbeitszeit: 30 Min.

Nährwert

Pro Portion 725 kcal
Kohlenhydrate: 49 g
Eiweiß: 49 g
Fett: 32 g

Schwierigkeit

[Einfach](#)

Zubereitung

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in feine Würfel schneiden. Aubergine 1 cm groß würfeln. Schweinefilet in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden und mit 1 Tl Garam Masala und Salz würzen. Fleisch in einer Pfanne in 1 El Öl von allen Seiten scharf anbraten und aus der Pfanne nehmen.
2. Restliches Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Aubergine darin 2 Minuten farblos andünsten. Linsen zugeben, mit 1 Tl Garam Masala würzen, mit Brühe auffüllen und Curryblätter und Sternanis zugeben. Alles aufkochen und 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Nach 10 Minuten die Kokosmilch zugeben und alles mit etwas Salz abschmecken. Fleischstücke zugeben und 5 Minuten darin ziehen lassen.
3. Basilikum von den Stielen zupfen und grob schneiden. Curry mit Limettensaft beträufeln und mit Basilikum servieren. Dazu passen Pappadams (indische Teigfladen).

