

Schweinsragout mit Curry und Tomaten



Zubereitungszeit

40 Minuten + ca. 60 Minuten schmoren

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 320 kcal

Eiweiss: 38 g

Fett: 15 g

Kohlenhydrate: 8 g

Tipps zu diesem Rezept

- Dazu passt Reis.
- Schneller gehts mit bereits geschnittenem Schweinsragout.

Zutaten für 4 Portionen

1	rote Chilischote
3 Zweige	Minze
2	Knoblauchzehen
2	Schalotten
5	Nelken
700 g	Schweinsschulter am Stück
1 TL	Salz
2 EL	Bratbutter
1.5 TL	Curry
1 TL	Tomatenpüree
1 TL	Mehl
3 dl	Rindsbouillon
1	kleine Zimtstange
3	Tomaten

Zubereitung

1. Chilischote halbieren und entkernen. Mit den Blättern von 2/3 der Minzezweige hacken. Knoblauch halbieren. Schalotten mit Nelken bestecken. Schweinsschulter in Würfel von ca. 2 x 2 cm schneiden.
2. Fleisch mit Salz würzen. Im Bräter in Bratbutter rundum anbraten. Chili-Minze-Mischung, Curry und Tomatenpüree dazugeben. Bei mittlerer Hitze mitbraten, bis die Gewürze leicht angeröstet sind. Mehl darüber stäuben. Mit Bouillon ablöschen. Knoblauch, Schalotten und Zimt dazugeben. Ragout zugedeckt bei mittlerer Hitze 50-60 Minuten weich schmoren.
3. Inzwischen Tomaten halbieren, entkernen und in Schnitze schneiden. 10 Minuten vor Ende der Garzeit zum Ragout geben. Garprobe machen: Die Fleischwürfel lassen sich mühelos teilen. Die Sauce mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. Ragout mit Minze garnieren.