

Ananassaft in den Topf geben, zum Kochen bringen und unter Rühren etwa 5 Minuten kochen lassen.

5. Petersilie abspülen, trockentupfen und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen fein schneiden. Die Suppe evtl. nochmals mit den Gewürzen abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

Vorbereitungstipp:

Sie können die Suppe am Vortag bis zum Ende von Punkt 3 vorbereiten und vor dem Verzehr wie im Rezept angegeben fertig stellen.

Tipp:

Noch schneller geht es, wenn Sie das Fleisch bereits beim Metzger schnetzeln lassen.

Currytopf

8-10 Portionen

Raffiniert

Pro Portion:

E: 44 g, F: 56 g, Kh: 27 g,
Kj: 3276, kcal: 784

300 g Zwiebeln, 90 g Ingwerwurzel
400 g Möhren
3 säuerliche Äpfel
6 EL Keimöl
1,5 kg Schweinemett
3 EL Currypulver → *Tipp*
500 ml (1/2 l) Hühnerbrühe
400 ml Kokosmilch
80 g Rosinen —
2 EL Speisestärke
3 EL kaltes Wasser
300 g TK-Erbsen
Salz, frisch gemahlener Pfeffer —

Zubereitungszeit: 50 Min.

1. Zwiebeln abziehen. Ingwer schälen und beides in feine Würfel schneiden. Möhren putzen, schälen, waschen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Äpfel vierteln, schälen, entkernen und in Stücke schneiden.
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Mett portionsweise darin anbraten, dabei Fleischklümpchen mit einer Gabel zerdrücken. Etwa die Hälfte der Zwiebel- und Ingwerwürfel hinzufügen und kurz mitbraten.
3. Das Mett mit Curry bestreuen, verrühren und alles in einen großen Topf umfüllen. Hühnerbrühe, Möhrenwürfel, Kokosmilch, Rosinen und Äpfel hinzufügen. Das Ganze zum Kochen bringen. Dann 8-10 Minuten köcheln lassen.
4. Speisestärke mit Wasser anrühren, mit der Sauce im Topf verrühren und einmal kurz aufkochen lassen. Erbsen unterrühren und den Currytopf noch 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

1 1/2 EL
Den Currytopf mit Basmatireis servieren. Wenn Sie rote Curry-Paste bekommen, so verwenden Sie 2 Esslöffel Curry-Paste anstatt Currypulver, da sie noch aromatischer ist. Die Ingwermenge kann dann auf etwa 50 g reduziert werden.

