

Hauptgericht

Kokos - Rahm - Geschnetzeltes mit Curryreis

Zutaten (für 4 Personen):

- 300 g Schweinegeschnetzeltes
- 1 Dose Kokosmilch
- 140 g Reis
- 1 Becher Creme Fraîche
- Etwas Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer, Curry und 2EL Kokosraspel

Zubereitung:

- Das Schweinegeschnetzelte in etwas Öl anbraten.
- Mit der Kokosmilch und dem Creme Fraîche ablöschen und einkochen lassen.
- Den Curry in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen, den Reis dazugeben und mit Wasser auffüllen. Reis anschließend fertig kochen.
- Die Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett anrösten..
- Portionsweise den Reis mit dem Geschnetzelten anrichten und mit den Kokosraspeln garnieren.

Pro Portion:

Energie: 387 kcal

Fett: 9,77 g

Eiweiß: 12,3 g

Kohlenhydrate: 25,3 g

Als Alternative können Sie unter den Reis auch etwas Paprika, Mais und Erbsen mischen.

Oder Sie verfeinern das Geschnetzelte mit etwas frischer Ananas.


Dana Pape
staatlich anerkannte
DIÄTASSISTENTIN



Zertifiziertes Mitglied im Verband der Diätassistenten VDD e.V.