



Karibisches Geschnetzeltes

Zutaten

- 250 g Mangos
- 40 g Frühlingszwiebeln
- 20 g rote Chilischoten
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- 300 g Schweinegeschnetzeltes
- 250 ml Wasser
- 165 ml Kokosmilch
- 1 Beutel MAGGI Fix für Curry Geschnetzeltes

Zubereitung

1. Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom harten Kern lösen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Chilischoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in dünne Ringe schneiden.
2. In einer Pfanne (Durchmesser 28 cm) THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Schweinegeschnetzeltes darin goldbraun anbraten. Chilischoten und Frühlingszwiebeln zugeben und kurz mitbraten.
3. Wasser und Kokosmilch zugießen. MAGGI Fix für Curry Geschnetzeltes einrühren, zum Kochen bringen und bei mittlerer Wärmezufuhr offen ca. 6 Min. köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Die Mangowürfel unterrühren und sofort servieren. Dazu schmeckt Reis.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	20 g
Energie	261 kcal
Fett	9 g
Protein	24 g

⌚ 32 Minuten

⊕ 3 Portionen