

Curry-Kokos-Filet

Zubereitungszeit **40 Minuten**
Kalorien pro Portion **1795**



Zutaten für 4 Personen

600 g Schweinefilets
6 Kikkoman Wok Sauce
2 Kokosraspel
300 g grüne Bohnen
1 Prise Salz
1 Bund Frühlingszwiebel
2 Speiseöl
300 ml Kokosmilch
1 Mango
3 TL Currygewürz, Pulver
2 Kokoschips

1. Filet trocken tupfen und in breite Streifen schneiden.
2. 4 EL Wok Sauce mit Kokosraspeln vermischen, Filet darin einlegen und mindestens 20 Minuten marinieren.
3. Bohnen waschen, putzen und in Salzwasser für ca. 10 Minuten garen. Danach aus dem Wasser nehmen und im Sieb abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden.
4. Öl in einem Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen, Filet darin scharf anbraten, herausnehmen und warm stellen.
5. Bohnen und Frühlingszwiebeln in das verbliebene Bratfett geben und andünsten. Das Filet wieder hinzugeben.
6. Das Ganze mit Kokosmilch angießen, aufkochen und unter Wenden ca. 5 Minuten garen.
7. Mango schälen, das Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden, würfeln, zu dem Filet geben und kurz mit erhitzen.
8. Alles mit Wok Sauce und Currypulver abschmecken. Kokoschips in einer Pfanne goldbraun rösten, überstreuen und nach Wunsch mit aromatischem Reis servieren.

Tipp: Die grünen Bohnen können Sie auch sehr gut z. B. durch frischen Brokkoli ersetzen.

Guten Appetit!