

Curry-Senf-Geschnetzeltes



Zutaten (für 4 Portionen):

250 g Champignons

1 Stange Lauch

2 EL Öl

600 g Schweinegeschnetzeltes

200 ml Sahne

200 ml Brühe

250 g Reis

3 EL Löwensenf medium

Salz, Curry, bunter Pfeffer

heller Soßenbinder

Zubereitung:

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Lauch putzen, halbieren, gründlich waschen und in halbe Ringe schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Schweinegeschnetzeltes anbraten. Champignons und Lauch zugeben und kurz mitdünsten. Sahne und Brühe zugeben und ca. zehn Minuten garen lassen. Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Löwensenf unter das Geschnetzelte rühren, mit Salz, Curry und Pfeffer abschmecken und mit hellem Saucenbinder andicken. Geschnetzeltes mit Reis und nach Wunsch mit Schnittlauch garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Pro Portion:

kJ/kcal: 2553/610

EW: 41,7 g

F: 25,0 g

KH: 53,0 g

BE: 4,4