

Geschnetzeltes an Endiviencurry

Ein Curry macht auf Schweizerisch



ca. 4.95
pro Person

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

800g	Endivien
1	Zwiebel
1	Apfel
500g	geschnetzeltes Schweinefleisch (à la minute)
4 EL	Olivenöl
1 TL	Salz
wenig	Pfeffer
1 EL	milder Curry
3 dl	Gemüsebouillon

Portion: 478kcal, F 16g, Kh 47g, E 36g

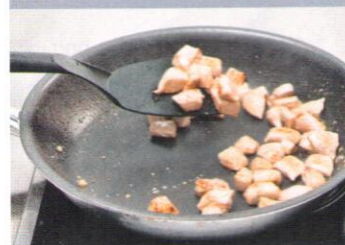
FIT

1. Schritt



Endivien und **Zwiebel** in Streifen, **Apfel** in Würfeli schneiden.

2. Schritt



Fleisch in 2 EL heissem **Öl** portionenweise ca. 2 Min. rührbraten. **Fleisch** herausnehmen, würzen. 2 EL **Öl** heiss werden lassen. **Zwiebel**, **Apfel**, **Endivien** und **Curry** kurz rührbraten.

3. Schritt



Bouillon dazugießen, ca. 3 Min. köcheln. **Fleisch** wieder beigegeben, nur noch heiss werden lassen.

Ergänzen mit: 200g Reis.