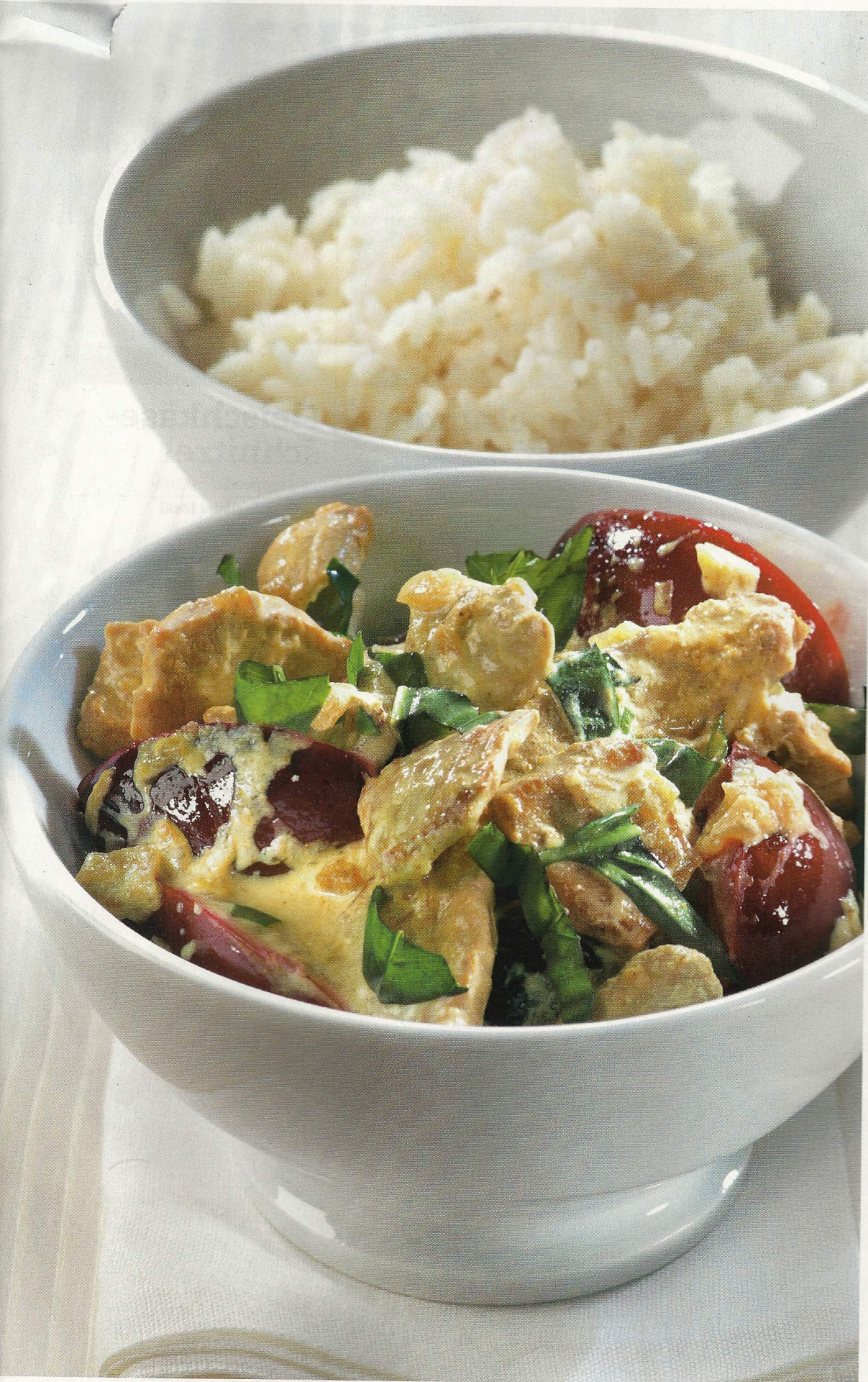




## Geschnetzeltes mit Pflaumen

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

**Bratbutter** zum Anbraten

**600 g geschnetzeltes Schweinefleisch**

**1 Zwiebel**, fein gehackt

**400 g süsse Pflaumen**, entsteint, geviertelt

**1 Esslöffel Curry**

**1 Teelöffel Salz**

**wenig Pfeffer**

**1 Bund Basilikum**, in Streifen

**150 g griechisches Joghurt nature**

leicht

1. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Schüssel und Teller vorwärmen. Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 3 Min. braten. Herausnehmen, warm stellen. Bratfett mit Haushaltspapier auftupfen.
2. Wenig Bratbutter begeben, Zwiebel bei mittlerer Hitze andämpfen. Pflaumen begeben, ca. 4 Min. weiterdämpfen, würzen, Fleisch begeben, nur noch heiss werden lassen. Basilikum und Joghurt daruntermischen.

**Pro Person:** 10 g Fett, 36 g Eiweiss, 14 g Kohlenhydrate, 1228 kJ (295 kcal)

ca. 5.-  
pro Person