# Kalbs-Gemüse-Curry

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

| | | |
|---|---|---|
| 20 | g | Butter |
| 20 | ml | Tafelöl |
| | | |
| 700 | g | Kalbfleischwürfel, vom Schlögel<br>4 x 4 cm Würfel |
| 100 | g | Zwiebel, in Spalten geachtelt |
| | | |
| 30 | g | Currypulver |
| 50 | ml | Weißwein |
| 600 | ml | Geflügelfond |
| 50 | g | Mangochutney |
| 40 | ml | Fruchtsaft, vom Dosenobst |
| 150 | ml | Rahm |
| | | |
| 100 | g | Brokkoliröschen (2-3cm groß), blanchiert |
| 100 | g | Paprika, rot (2-3cm groß), sautiert |
| 100 | g | Zucchinischeiben (eventuell halbiert), (2-3cm groß), sautiert |
| | | Salz, Pfeffer, Chili |
| 1 | ST. | Knoblauchzehen, gehackt |
| | | |
| | | Stärke und Wasser zum Binden |
| | | |
| 80 | g | Dosenobst in 2cm Stücke geschnitten (Pfirsich, Ananas) |
| | | |
| 50 | ml | Sauerrahm mit etwas Wasser glattgerührt |
| | | Früchte |

Herstellung:

1. Kalbfleischwürfel im Tafelöl-Buttergemisch leicht ansautieren.
2. Zwiebelstücke mitanbraten.
3. Vom Herd nehmen, den Curry beigeben, umrühren, mit Weißwein und Fruchtsaft ablöschen und mit Geflügelfond, Chutney, Fruchtsaft und Rahm auffüllen und garziehen lassen.
4. Blanchierte Brokkoliröschen bzw. gebratene Zucchinischeiben und Paprika-stücke Gemüse hinzufügen.
5. Mit Salz, Pfeffer, Chili und gehacktem Knoblauch abschmecken und leicht mit Stärke abziehen.
6. Das in 2cm Stücke geschnittenes Obst hinzugeben.
7. Mit Sauerrahm und Früchten ausfertigen.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister, Vegan – vegetarischer Koch a.S.