

## • Fleisch Sweet & Sour

### **Zutaten:**

|                                   |                                  |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| 500 g Schweinefleisch in Streifen | 1 1/2 EL Kokosfett               |
| 1 EL scharfes Currypulver         | 1/2 l Wasser                     |
| 1 TL kalt gepresstes Distelöl     | 1 EL Sojasauce                   |
| 1 Zwiebel                         | 2 EL Obstessig, evtl. Mangoessig |
| 3 Knoblauchzehen                  | 1 Ei Ketchup                     |
| 50 g getrocknete Ananas           | 1 TL Meersalz                    |
| 50 g getrocknete Mangos           | Chili-Pulver nach Belieben       |
| 50 g getrocknete Bananen          |                                  |

### **Zubereitung:**

Fleisch mit dem Curry und dem Distelöl vermischen, 30 Min. marinieren.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken,  
Getrocknete Früchte klein schneiden.

Kokosfett in Bratpfanne erhitzen, das Fleisch kräftig anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und kurz dünsten. Mit dem Wasser ablöschen, Früchte und Gewürze zugeben, aufkochen und bei kleiner Hitze 30 Min. köcheln lassen.

Passt zu Hom Mali oder Quinoa.