

Hier und heute



Gebratener Reis mit Ananas

Sandra Dusza nimmt uns mit nach Bangkok. Eine Sache, die man in ganz Thailand findet, ist eine leckere Reispfanne. Sie schmeckt heiß oder kalt gleichermaßen gut. Sandra Dusza serviert sie elegant in einer halben Ananas.

Gebratener Reis mit Ananas (Pinapple fried Rice)

Das Rezept

(von Sandra Dusza)

Zutaten

- 120g Jasminreis
- 1 Zwiebel
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 2 Karotten
- ½ rote Paprika
- 100 g TK-Erbsen
- 60 g Cashewkerne oder Erdnüsse
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Currypulver oder gelbe Currypaste
- Fruchtfleisch einer halben Ananas
- Einen Strang Frühlingslauch
- Salz, Pfeffer
- Chiliflocken, Koriander (optional)

Zubereitung

Den Jasminreis nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen.

Die Erbsen mit heißem Wasser übergießen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein würfeln.

Paprika in feine Streifen schneiden. Karotte schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne in Sonnenblumenöl anbraten, Paprikastreifen und Karottenscheiben dazugeben und bei mittlerer Hitze mit anbraten.

Dann den gekochten Reis in die Pfanne geben, mit Sojasauce und Currypulver/gelber Currypaste würzen. Alles für fünf Minuten anbraten

Ananas würfeln

Ananasfruchtfleisch würfeln, Frühlingslauch hacken, dann zusammen mit den Cashew- bzw./Erdnusskernen in die Pfanne geben und mitbraten.

Alles nochmal für drei bis fünf Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Reispfanne in einer halben ausgehöhlten Ananas anrichten und nach Belieben mit Chiliflocken und frischem Koriander garniert, servieren.

Genießen Sie den kulinarischen Urlaub!