

Pikante Ananas auf Chinakohl

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Süß-Sauer

Zutaten (2 Personen)

- » 1/2 Ananas
- » 1/2 Kopf Chinakohl
- » 2 Möhre(n)
- » 1 Schalotte(n)
- » 1 Chilischote(n)
- » 1 EL Sesam
- » 2 Zweige Koriander
- » 1 EL Olivenöl
- » 3 EL Zitronensaft
- » 1 TL Honig
- » Salz & Pfeffer

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Die Ananas vierteln, schälen, Strunk entfernen. Fruchtfleisch erst in Scheiben, dann in mundgerechte Stücke schneiden. Gemüse abbrausen, putzen. Chinakohl in Streifen schneiden. Möhren schälen und längs in dünne Streifen teilen bzw. hobeln. Die Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. Chilischote abbrausen, längs aufritzen, entkernen und in Ringe teilen.

2. Sesam ohne Fettzugabe rösten, beiseite stellen. Koriander abbrausen, Blätter abzupfen. Öl erhitzen, Schalotte darin anbraten. Ananas, Chili, Möhren zufügen, kurz mitdünsten. Zitronensaft und Honig unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen und den Chinakohl unterheben. Auf Tellern anrichten, mit Sesam und Koriander bestreuen.

Nährwerte: 220kcal/E4g/F8g/KH30g pro Portion

angelegt am: 20.11.2003

Rezept-Nr: 725

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke