



Gebratener Reis mit Ananas - Lieblingsrezept von Fleur Moors

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
👉 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Riesen Garnelen	450 g
Ananas	1 St.
Jasminreis	200 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Frühlingszwiebeln	3 St.
Currypulver	1.5 g
Brauner Zucker	2 TL
Pfeffer, weiß gemahlen	0.5 TL
Sonnenblumenöl	4 EL
Eier	3 St.
Sojasauce	2 EL
Strauchtomaten	2 St.
Cashewkerne	50 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne, Sieb

1. Die Garnelen in einem Sieb auftauen lassen. Die Ananas der Länge nach halbieren. Eine Hälfte zum Anrichten aushöhlen, dabei rundherum einen ca. 1 cm breiten Rand stehen lassen. Die zweite Hälfte schälen. Das Fruchtfleisch beider Hälften in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen.
2. Die Garnelen ggf. schälen (Schwanzflosse nach Belieben als Deko dran lassen), waschen und abtropfen lassen. Den Reis nach Packungsanleitung knapp gar kochen. Inzwischen die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden. In einer kleinen Schüssel Currypulver mit braunem Zucker und Pfeffer mischen.
3. In einem Wok oder einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Garnelen darin bei starker Hitze etwa 1 Min. von jeder Seite braten und auf einen Teller geben. Wieder 2 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze anbraten. In einer Schüssel die Eier verquirlen, unter die Zwiebeln rühren. Reis, Currymischung und Sojasauce dazugeben und unterrühren. Ananasstücke unterheben. Alles etwa 5 Min. braten, dabei immer wieder umrühren.
4. Inzwischen die Tomaten waschen, halbieren, Stielansätze entfernen und die Tomaten in grobe Stücke schneiden. Tomatenstücke, Garnelen und Zwiebelringe unter den Curryreis heben. Das Ganze bei niedriger Hitze etwa 5 Min. durchziehen lassen. Cashewkerne grob hacken und zum Schluss unterheben. Den Curryreis in der vorbereiteten Ananashälfte anrichten und mit restlichem Curryreis servieren.

Guten Appetit!

Tipp:

Anstelle von Garnelen kannst du dieses Rezept zum Beispiel auch mit gebratener Hähnchenbrust oder Tofu zubereiten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	627 kcal
Kohlenhydrate	83 g
Eiweiß	35 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	20 g