Gegrillte Ananas auf würzigem Asia-Glasnudel-Salat

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Ananas	1 St.
Peperoni Mix	1 St.
Currypulver	2 TL
Öl	6 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Cashewkerne	5 EL
Karotten	2 St.
Strauchtomaten	3 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Bio Limetten	1 St.
Minze, frisch	15 g
Glasnudeln	300 g
Sojasauce	3 EL
Zucker	

Zubereitung

1. Ananas quer halbieren, Strunk entfernen, in dünne Scheiben schneiden. Peperoni waschen und in dünne Ringe schneiden. In einer Schüssel Curry, 3 EL Öl, Peperoni, Salz und Pfeffer miteinander vermischen und die Ananasscheiben damit einpinseln.

2. Cashewkerne grob hacken. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Cashewkerne ca. 2 Min. anrösten und danach in einer Schüssel beiseitestellen.

3. Karotten schälen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen hobeln. Tomaten waschen und in Würfel schneiden. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und leicht schräg in ca. 1 cm dünne Ringe schneiden. Limette halbieren und den Saft auspressen. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken

4. Glasnudeln ins siedende Salzwasser geben, Topf von der Platte ziehen und Glasnudeln ca. 4 Min. ziehen lassen. 1 Tasse Kochwasser abschöpfen, Glasnudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

5. Glasnudeln in einer Schüssel mit 2 EL Kochwasser mischen, sodass die Glasnudeln auflockern und nicht mehr zusammenkleben. Karotte, Tomate, Frühlingszwiebel, die Hälfte der Minze, Sojasauce, 2 EL Öl und 3 EL Limettensaft zugeben und gut vermengen. Würzig süß-säuerlich mit ggf. mehr Limettensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Grill anheizen. Ananasscheiben für ca. 5 Min. pro Seite auf den Grill legen. Glasnudelsalat auf Teller verteilen, gegrillte Ananas darauflegen und mit den gerösteten Cashewkernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Alternativ kannst du die Ananasscheiben auch in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe ca. 5 Min. anbraten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	616 kcal
Kohlenhydrate	112 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	19 g