Süß-saure Garnelen-Ananaspfanne

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Süß-Sauer

Zutaten (4 Personen)

» 200g Reis
» Salz & Pfeffer
» 16 Garnele(n)
» 1 Zwiebel(n)
» 1 Knoblauchzehe(n)
» 300g Porree
» 500g Ananas
» 2 EL Öl
» 1 Glas Asiasoße süß-sauer
» 200g Erbsen
» 75ml Ananassaft
» 1 Msp. Sambal Oelek
» 1-2 TL Sojasoße

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Reis in ca. 400ml Salzwasser ca. 20min kochen. Garnelen waschen, trockentupfen. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Ananas schälen, vierteln und den Strunk entfernen. Ananas in Stücke schneiden.

2. Garnelen im heißen Öl unter Wenden 3-4min braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Porree, Zwiebel und Knoblauch im Bratenfett anbraten. Die obere Schicht Gemüse und Öl aus dem Glas zufügen und kurz weiterbraten. Erbsen, Ananas und Ananassaft zugeben. Übrige Soße aus dem Glas zugießen und alles ca. 4min köcheln. Garnelen unterheben. Mit Sambal Oelek und Sojasoße abschmecken. Mit dem Reis servieren.

Tipp: Zwei-Step-Sauce süß-sauer von Uncle Bens verwenden.

Nährwerte: 540kcal/E23g/F15g/KH79g pro Portion

angelegt am: 18.02.2005 Rezept-Nr: 1527

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