Gefüllte Ananas

Vegetarisch

Zutaten (12 Personen)

» 1 Ananas
» 1 Dose Kidneybohnen
» 1 Dose Mais
» 200g Staudensellerie
» 2EL Sonnenblumenkerne
» Salz & Pfeffer
» Chilipulver
» 1-2TL Zucker
» 4EL Weißwein-Essig
» 8EL Öl

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Die Ananas halbieren. Den harten Strunk entfernen. Das Fruchtfleisch herauslösen und würfeln. Bohnen und Mais abtropfen lassen. Den Sellerie abbrausen, evtl. schälen und in Scheiben schneiden. Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe rösten.

2. Salz, Pfeffer, Chilipulver, Zucker, Essig und Öl verrühren. Bohnen, Mais, Ananas, Sellerie und Kerne mischen. Mit der Marinade verrühren, 30min ziehen lassen. Salat in den Ananashälften servieren.

Nährwerte: 320kcal/E5g/F11g/KH30g pro Portion

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