

Vegetarische Rezepte

Ananas In Kokosmilch

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Obst, Ananas, Hauptspeise, Vegetarisch

175 g	Zwiebeln			- weniger süße Sorte)
30 g	Ingwerwurzel	50 g		Butter
400 g	Möhren	1		Gestr. EL Zucker
2	Rote Paprikaschoten	1		Gestr. EL scharfes
2	Gelbe Paprikaschoten			- Currypulver
200 g	Zucchini	400 ml		Brühe
150 g	Frühlingszwiebeln	400 ml		Ungesüßte Kokosmilch
1	Unbehandelte Limette			Salz, Cayennepfeffer
1 kg	Frische Ananas (eine	1	Bund	Koriandergrün

1. Zwiebeln pellen, längs halbieren und in dünne Spalten schneiden. Ingwer dünn schälen und auf der Gemüseribe fein reiben .

2. Möhren, Paprika, Zucchini und Frühlingszwiebeln putzen, in mundgerechte Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden.

3. Limettenschale fein abreiben, den Saft aus der Frucht pressen.

4. Ananas putzen. In mundgerechte Stücke schneiden.

5. Zwiebeln und Möhren in der Butter 5 Minuten unter Wenden andünsten. Paprika zufügen, mit Zucker und Curry bestäuben. Mit Brühe, dann mit der Kokosmilch auffüllen. Salzen und mit Cayenne pikant würzen. 8 Minuten sanft köcheln lassen. Nach 4 Minuten Zucchini untermischen. Kurz vor dem Garzeit-Ende Frühlingszwiebeln und Ananas dazugeben. Noch einmal aufkochen lassen.

Koriander fein schneiden und mit Limettensaft und -schale untermischen. Noch einmal abschmecken. Dazu passt gedämpfter Jasminreis.