

Gebratener Reis in Ananas

Zutaten:

200 g Reis
50 g ungesalzene Cashewnüsse
50 g Tofu
50 g Rosinen
½ Tasse Hühnerbrühe
1 kleine Dose Mais
10 Zuckererbsenschoten
5 Frühlingszwiebeln
3 Eier
3 Knoblauchzehen
2 frische Ananas (eine pro Person)
1 Tomate
1 EL frischer Koriander
Öl
Curry
Pfeffer

Zubereitung:

Den Reis kochen und kalt werden lassen (am besten vom Vortag).

Von den Ananas längs eine Scheibe (als Deckel) abschneiden.

Das Fruchtfleisch vorsichtig herauslösen.

Erbsenschoten, Tomaten und Tofu klein schneiden.

Zwiebeln, Knoblauch und Korianderblätter klein hacken.

Ananasfleisch in kleine Stücke schneiden.

Cashewnüsse in heißem Öl im Wok anrösten.

Zwiebeln und Knoblauch zugeben und glasig dünsten.

Rosinen, Tofu, Eier, Tomaten und Mais nach und nach zugeben.

Alles vermischen und kurz anbraten.

Mit der Hühnerbrühe ablöschen.

Den Reis, Koriander und Ananas (Menge nach Geschmack) hinzufügen.

Mit den Saucen und Gewürzen abschmecken.

Kurz weiter braten lassen.

Gebratene Mischung in die Ananashüllen füllen.

Deckel auflegen und im Backofen bei 150° C ca.

30 Minuten backen.

Komplette Ananas auf Tellern servieren.

[Druck-Version](#)

© www.elkes-ecken.de