

Ananas Bowl

30—40 Min

Zutaten für 2 Portionen

= Kotányi Produkte

400 g	Gekochter Jasminreis
10 Stk.	Riesengarnelen
1 Stk.	Ananas
2 Stk.	Eier
1 Stk.	Grüner Paprika
1 Stk.	Rote Zwiebel
1 Stk.	Rote Paprika
3 Stk.	Frühlingszwiebeln
2 Handvoll	Cashewnüsse
2 EL	Kokosöl
1 Stk.	Limette
1 TL	Knoblauch granuliert
1 Prise	Pfeffer weiß ganz
2 TL	Curry Powder
1 Prise	Chili scharf mit Meersalz

Zubereitung

1. Im ersten Schritt die rote Zwiebel schälen und in gröbere Stücke schneiden. Dann die Jungzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Paprika ebenfalls waschen und in feine Streifen und Würfel schneiden.
2. Die Ananas halbieren und aushöhlen, denn der Reis wird danach in der Ananas serviert. Das Ananas Fruchtfleisch ebenfalls fein würfeln.
3. Nun das Kokosöl in einer großen Pfanne (wenn möglich Wok Pfanne) erhitzen und die Zwiebeln hinzugeben, mit dem Knoblauchpulver und Chili anbraten. Dann die Garnelen hinzugeben. Alles gemeinsam für weitere drei Minuten anbraten.
4. Sobald die Garnelen gar sind wird der Reis sowie das Currypulver hinzugegeben. Jetzt den Paprika unterrühren und alles gemeinsam gut erhitzen. Dann den Reis etwas beiseite schieben in der Pfanne und die Eier hinzugeben. Unter Rühren stocken lassen und dann dem Reis einrühren.
5. Zum Schluss je nach Belieben die Ananaswürfelchen unterheben sowie die Cashewkerne dazugeben. Dann den Reis in die ausgehöhlte Ananas füllen. Mit den Jungzwiebelringen toppen und alles mit etwas frischem Limettensaft beträufeln.