

Fleischlos.de - Genießen

Sawadee Kaa

In Anlehnung an die thailändische Küche ist dies ein ideales Gericht für Ihr nächstes Buffet. Auch lauwarm serviert schmeckt es hervorragend, ist leicht und schmackhaft.

Zutaten pro 2 Personen:

- 1 Ananas
- 50 Gr. vegetarisches Chicken oder Wokstreifen
- 1 Tasse Jasminreis
- 2 Frühlingszwiebeln
- 8 Shiitakepilze
- 2 EL Pinienkerne
- 1 kleine Karotte
- 2 EL frische Cranberries
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 TL grünes Curry
- 6 EL Kokosmilch
- 1 rote Chilischote
- Salz
- 3 Kafir Lime Blätter
- Sojasoße zum Servieren
- Sesamöl



Zubereitung:

Die Ananas der Länge nach halbieren und gut aushölen. Das holzige Fleisch des Strunks entsorgen und ein Drittel des Rests kleinschneiden und beiseite stellen.

Die restliche Ananas eignet sich hervorragend für zum Beispiel ein Ananas Limetten-Sorbet. Die Pinienkerne rösten und den Knoblauch in feine Stücke schneiden

Den Reis im Reiskocher mit etwas mehr Öl als üblich kochen und gut anlegen lassen. In einer Pfanne das Curry mit der Kokosmilch erhitzen, den Knoblauch zugeben und verrühren und den noch heißen Reis zugeben. Umrühren und sofort eine kleingeschnittene Frühlingszwiebel, die in Streifen geschnittene Karotte, die Hälfte in Scheiben geschnittenen Shiitakepilze, die gerösteten Pinienkerne und die Kafir Limeblätter zugeben. Kurz umrühren und mit Salz abschmecken. Jetzt die Wokstreifen in einer zweiten Pfanne in Sesamöl gut erhitzen / braten und zum Reis geben. Die Kafirblätter entfernen Sie nun wieder, da ihr Aroma sonst zu intensiv auf den Reis übergeht.

Nun geben Sie die andere kleingeschnittene Frühlingszwiebel sowie die restlichen Pilze, die Ananasstücke, die kleingeschnittene Chilischote und die Cranberries zu, rühren noch einmal um und füllen alles in die beiden Ananashälften.

Die Sojasoße servieren Sie zur Speise.

Man könnte die Sojasoße auch zum Reis geben was geschmacklich sicher von Vorteil wäre aber optisch dem Gericht schadet.

Ein Tip: Geben sie Sojasoße, etwas Limettensaft und Ingwersaft (Ingwer in der Knoblauchpresse pressen) in eine kleine Sprühflasche. Die eignet sich hervorragend um bei Tisch die Speisen mit niedrigem Ressourceneinsatz zu würzen.

Wer es schärfer mag kann noch eine Schote grüne Chili oder etwas Habanerosoße zugeben. Alternativ zu Beginn die Menge des grünen Curry erhöhen.

Guten Appetit wünscht Ihnen

Fleischlos.de

