

Gefüllte Ananas

Für zwei Personen

250 g Basmatireis	150 g Hühnerbrustfilet	100 g Riesen-Garnelen
150 g gekochter Schinken	1 Brokkoli	100 g TK-Erbesen
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	50 g Sojabohnensprossen
3 Frühlingszwiebeln	1 Ananas	50 g Shiitake
2 Eier	1 EL Sojasauce	1 EL Austernsauce
Pflanzenöl, Salz, Pfeffer		

Den Reis in Salzwasser gar kochen. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Den Schinken fein würfeln. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Riesen-Garnelen von Kopf, Schale und Darm befreien. Pflanzenöl in dem Wok erhitzen und die Zwiebeln anbraten. Den Schinken, das Fleisch, die Riesen-Garnelen und die Pilze hinzugeben und anbraten. Die Paprikaschoten entkernen und je eine Hälfte in kleine Stücke schneiden. Vom Brokkoli einige Röschen trennen und kurz in heißem Wasser blanchieren. Anschließend mit der kleingeschnittenen Paprika, den Erbsen und den Sojabohnensprossen in den Wok geben. Die Eier aufschlagen, verquirlen und in den Wok geben und ständig umrühren, bis das Ei gestockt ist. Den Reis zugeben und mit anbraten. Mit Soja- und Austernsauce würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Ananas halbieren und aushöhlen. Einige Stücke kleinschneiden und mit in den Wok geben. Den gesamten Wokinhalt in die Ananas geben und servieren.

Brigitte Geiger am 21. November 2012