

Ananasgemüse Mit Koriander

Anzahl: 6 Personen

Gattung: Obst, Ananas, Gemüse, Kokos, Drink

	Bitte beachten: muss 2 - Stunden marinieren	4	Zwiebeln
1	Frische Ananas ca. 1 kg	4	Essl. Olivenöl, kalt gepresst
2	Teel. Koriandersamen	2	Teel. Brauner Zucker
1	Teel. Paprikapulver edelsüß	1	Teel. Schwarze Senfkörner Seeds
1	Prise Chilipulver oder - Cayennepfeffer	1	Teel. Schwarze Zwiebelsamen - ersatzweise Schwarzkümmel
2	Stängel Frischer Koriander		Salz
200 g	Kokosraspel	500 ml	Bananen-Buttermilch - Fertigprodukt

Ananas schälen, vierteln, den harten Mittelstrunk entfernen. Das Fruchtfleisch erst in Scheiben, dann in längliche, kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel füllen. Die Korianderkörner in einer Pfanne ohne Fett rösten, in einem Mörser zerdrücken und mit Paprika und Chilipulver oder Cayennepfeffer unter die Ananas mischen.

Ananas 2 Stunden ziehen lassen.

Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Die Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Zucker, Senfkörner und Zwiebelsamen dazufügen, salzen und durchrühren. Ananasstücke zugeben und aufkochen.

Die Bananen-Buttermilch zugießen, unterrühren und aufkochen. Ananasgemüse mit Kokosraspeln und Koriander servieren.

Tipp: passt zu gebratenem Fisch oder Lammfrikadellen.