

Salat Rezepte

Ananas Mit Salat Krabben Und Fleisch

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Obst, Fleisch, Ananas, Fleisch, Schwein

3	Essl. Öl	1 Essl. Fisch- oder Namplasauc
75	g Krabben	1 Essl. Sojasauce
1	Essl. Mehl	Schuss Tabasco;
1	Eigelb	- oder Cayennepfeffer
1	große Zwiebel	1 Prise/n Korianderpulver
250	g Schweinefleisch	
50	g Ananas; in Würfeln	1

Das Öl erhitzen. Die Krabben mit Mehl bestäuben, Eigelb zugeben, die Krabben gut darin wenden. Sofort in öl goldgelb braten, mit einem Schaumlöffel herausheben. Die gehackte Zwiebel in derselben Pfanne goldgelb werden lassen, das in Würfel geschnittene Schweinefleisch hinzufügen und fünf Minuten garen.

Danach Fische und Sojasauce, Pfeffer oder Tabasco und Koriander hinzufügen. Gut umrühren. Ananas mit dem Fleisch vermischen. Alles noch drei Minuten braten lassen.

In eine Schüssel geben und mit den Krabben obenauf servieren.

Dazu gehört Reis und grüner Salat. Sehr schön sieht es aus, wenn eine Ananas mitsamt dem Schopf längs halbiert und ausgehöhlt wird. In den beiden Hälften kann man dann je eine Portion auftragen. Wenn man das Grün der Ananas nass macht, lässt sich das Gericht im Backofen für kurze Zeit warmhalten.