

Salat Rezepte

Indonesischer Ananas Salat

Anzahl: 4 Portionen - Gattung: Ananas, Gemüse, Indonesien, Obst, Salat

1 mittelgr. Ananas	2 Essl. Weißweinessig
1 kleine Salatgurke	2 Teel. Fischsauce
5 große Radieschen	2 Essl. Helle Sojasauce
3 Lauchzwiebeln	2 Essl. Süße indonesische Sojasauce
1 Chilischote	1 Essl. Öl
2 Knoblauchzehen	3 Essl. Geröstete Erdnußkerne; oder
2 Cmstück Ingwerwurzel	Cashewkerne
2 Essl. Palmzucker o. brauner Zucker	

Variante 1

1 Säuerlicher Apfel

2 Möhren

Variante 2

1 Kopfsalat; oder

Chicoree

Variante 3

150 g Tk-Erbсен; oder

Grüne Bohnen

Für Intensiveres Aroma

2 Essl. Garnelenpaste

1 Teel. Öl

Die Ananas schälen, längs vierteln und den harten Kern in der Mitte herausschneiden. Fruchtfleisch in Stückchen schneiden. Die Gurke schälen längs halbieren und die Kerne herausschaben. Fruchthälften würfeln oder in Scheiben schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und kleinschneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe teilen. Die Chilischote putzen, waschen und sehr fein würfeln.

Knoblauchzehen und Ingwer schälen und in Millimeter grosse Würfelchen schneiden. Den Palmzucker oder braunen Zucker samt Essig, Fischsauce und heller Sojasauce hinzufügen und rühren, bis der Zucker gelöst ist. Anschließend die süße Sojasauce und das Öl daruntermischen.

Alle Zutaten miteinander vermengen, die Sauce daruntermischen und den Salat zugedeckt 20-30 Minuten kühlen. Cashew- oder Erdnusskerne nur grob hacken oder im Mörser leicht zerstoßen und drüberstreuen.

Anmerkung: Diesen Salat gibt es in Indonesien in zahlreichen Variationen. So findet man ihn häufig statt mit Radieschen mit einem säuerlichen Apfel und zwei Möhren (beides in Streifen), mit zerpfücktem Kopfsalat oder Chicoree-Streifen, und manchmal enthält er auch blanchierte zarte Erbsen oder grüne Bohnen. Wer ein intensives Aroma liebt, ersetzt die Fischsauce durch Garnelenpaste, die unter Rühren in wenig Öl gedünstet wird, bis sie duftet. Erst dann rührt man sie in die fertige Sauce.