

Ananas-Reis-Salat mit Peperoncini-Garnelen

Für zwei Personen

Für den Ananas-Reissalat:

| | | |
|------------------------|---------------------------|---------------------------------------|
| 60 g Basmatireis | 1 rote Paprikaschote | 2 Limetten |
| 1 Ananas (ca. 350 g) | 1 Zwiebeln | $\frac{1}{2}$ Dose (250 g) Maiskörner |
| 2 EL Limettensaft | 3 EL scharfes Currypulver | 1 TL edelsüßes Paprikapulver |
| 80 g Magermilchjoghurt | 1/2 Bund Minze | 3 EL Pflanzenöl |
| Salz, Pfeffer | | |

Für die Garnelen:

| | | |
|-------------------------------|--------------------|-------------------|
| 10 Riesen-Garnelen | 2 Zehen Knoblauch | 1 TL Zitronensaft |
| $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie | 1 rote Chilischote | 100 ml Olivenöl |
| Salz, Pfeffer | | |

Die Paprika halbieren, entkernen und in zentimetergroße Stücke schneiden. Die Ananas schälen, alle braunen Augen entfernen und den Strunk heraus schneiden. Die Ananas in zentimetergroße Stücke schneiden. Die Minzeblättchen von den Stielen zupfen und klein hacken. Die Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Einen Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln und Reis dazugeben und zwei Minuten andünsten. Anschließend das Curry- und Paprikapulver dazugeben, kurz anschwitzen und mit 400 Millilitern Wasser ablöschen. Einmal aufkochen lassen. Den Topf mit einem Deckel verschließen und die Hitze ausschalten. Den Reis circa zehn Minuten auf der noch heißen Herdplatte quellen, dann abkühlen lassen. Die Ananas, den Mais, die Paprika und die Minze mit dem Reis mischen. Einen Esslöffel Pflanzenöl, Limettensaft und Joghurt dazugeben. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Garnelen eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Riesen-Garnelen waschen und trockentupfen, anschließend entdarmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und fein hacken. Anschließend den Knoblauch in der Pfanne kurz anbraten und die Chili dazugeben. Die Garnelen zugeben und zwei Minuten braten lassen. Anschließend mit Zitronensaft ablöschen, aus der Pfanne nehmen und mit Petersilie bestreuen. Den Ananas-Reissalat mit den Peperoncini-Garnelen auf Tellern anrichten, mit einem Minzblättchen garnieren und servieren.

Stefan Pöllath am 14. Oktober 2014