

Rezept

Ananas-Reis mit Hähnchen

Ein Rezept von Ananas-Reis mit Hähnchen, am 05.12.2025

Zutaten

200 g	geschälte, rohe Riesengarnelen (küchenfertig; frisch oder aufgetaute TK-Ware)	200 g	Ananasfruchtfleisch
1 Bund	Koriandergrün	1 Bund	Frühlingszwiebeln
200 g	Hähnchenbrustfilet	4	Knoblauchzehen
4	Eier	5 EL	Öl
600 g	gekochter Jasminreis (s. Tipp)	50 g	Rosinen
4 EL	Asternsauce	2 EL	Currypulver
1 EL	Zucker	4 EL	Fischsauce

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal, 21 g F, 36 g EW, 65 g KH

Zubereitung

- 1.** Die Garnelen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen, anschließend längst halbieren.

- 2.** Das Ananasfruchtfleisch klein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 1 cm lange Stücke schneiden. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und mit den zarten Stielen grob hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Das Hähnchenfleisch trocken tupfen und in 2 mm dünne Scheiben schneiden.

- 3.** Das Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in 1 Min. goldgelb anbraten. Die Hähnchenscheiben und die Garnelen dazugeben und bei starker Hitze unter Rühren 3 Min. braten.

- 4.** Die Eier verquirlen, in den Wok geben und untermischen. Alles 2 Min. rührbraten. Ananaswürfel und Rosinen dazugeben und 1 Min. mitbraten.

- 5.** Den gekochten Reis einrühren und 2-3 Min. anbraten. Currypulver darüberstreuen. Austern- und Fischsauce dazugeben, den Zucker hinzufügen und alles 3-4 Min. rührbraten. Dann die Frühlingszwiebeln und die Hälfte des Koriandergrüns unterrühren. Auf vier Tellern anrichten, mit übrigem Koriander bestreuen und servieren.