Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Garnelen-Ananas-Spieße

Ein Rezept von Garnelen-Ananas-Spieße, am 19.04.2024

Zutaten

12	TK-Garnelen (küchenfertig, ca. 500 g)
1 Handvoll	Minzeblättchen
	Salz
2 EL	Honig
3 EL	helle Sojasauce
1 Prise	Zimtpulver
150 g	Zucker
1 EL	Speisestärke
300 g	frische Ananas (ohne Schale)
1 Handvoll	Koriandergrün (nach Belieben)
	Pfeffer
3 EL	Zitronensaft
1 EL	Fischsauce
50 g	rote Peperoni
150 ml	Zitronensaft
12	Holzspieße

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Spieße | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal

Zubereitung

1. Die Garnelen auftauen lassen. Für die Marinade den Honig mit Zitronensaft, Soja- und Fischsauce sowie Zimtpulver verrühren.

2. Die aufgetauten Garnelen kalt abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Ananas von dem harten Strunk befreien und in ca. 3 × 2 cm große Stücke schneiden. Je 2 Ananasstücke und 1 Garnele abwechselnd auf Holzspieße stecken. Die Spieße in eine passende Form legen und die Marinade darüber verteilen. Mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 30 Min. kühl stellen, dabei zwischendurch die Spieße 1- bis 2-mal wenden.

3. Inzwischen für die Sweet-Chili-Sauce die Peperoni waschen, trocken tupfen und in Ringe schneiden. Mit Zucker, Zitronensaft und 100 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen, dann offen bei kleiner Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen. Den Topf beiseitestellen und die Sauce mit einem Pürierstab pürieren. Die Sauce erneut aufkochen. Die Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und in die kochende Sauce rühren. Die Sauce weitere 2 Min. köcheln und dann abkühlen lassen.

4. Zum Servieren die Minze- und Korianderblättchen waschen, trocken schleudern und abzupfen. Die Spieße aus der Marinade nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Grillpfanne erhitzen, die Spieße darin von beiden Seiten in ca. 1 Min. scharf anbraten. Die Spieße anrichten, mit Minze und Koriander bestreuen und sofort mit der Sauce servieren.