

## Rezept

# Gebratenes Gemüse mit Ananas

Ein Rezept von Gebratenes Gemüse mit Ananas, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>2</b> Möhren	<b>4</b> Tomaten
<b>2</b> Zwiebeln	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1</b> reife Ananas (etwa 800 g, ergibt etwa 500 g Fruchtfleisch)	<b>3 EL</b> Öl
<b>2 EL</b> helle Sojasauce	<b>3 EL</b> Austernsauce
	½ TL Palmzucker

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2-4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal

## Zubereitung

1. Möhren schälen, längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, längs vierteln und noch einmal quer durchschneiden, die Stielansätze dabei entfernen. Zwiebeln schälen, ebenfalls längs vierteln und quer halbieren. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Die Ananas schälen und die »Augen« herausschneiden, die Frucht längs vierteln und den harten Strunk entfernen. Das Ananasfruchtfleisch in 1-2 cm große Würfel schneiden.
3. Das Öl im Wok oder in einer schweren tiefen Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin goldgelb anbraten. Die Möhrenscheiben hinzufügen und 2 Min. braten. Zwiebeln, Ananaswürfel und Tomaten unterrühren und alles etwa 5 Min. braten. Das Gericht mit Austernsauce, Sojasauce und Palmzucker würzen.