

Rezept

## Grillspieße mit Ananas und Gemüse (Tschigrabap)

Ein Rezept von Grillspieße mit Ananas und Gemüse (Tschigrabap), am 30.06.2026

### Zutaten

5	Vogelaugenchilis	5	Knoblauchzehen
1 Stängel	Koriandergrün mit Wurzel	300 g	Schweinefleisch zum Grillen
1/2 TL	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	2 EL	Öl
1 EL	Zucker	2 EL	vegetarische Austernsauce
1 TL	Salz	10	Kirschtomaten
1	gelbe Paprikaschote	300 g	Ananasfruchtfleisch
10	Holzspieße		

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

### Zubereitung

1. Für die Marinade die Chilis waschen und putzen, den Knoblauch schälen und beides im Mörser stampfen. Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Wurzel abschneiden, in den Mörser geben und ebenfalls stampfen. Dann erst die Korianderblätter beigeben und mit der Masse zerstoßen.
2. Das Schweinefleisch in 2 x 3 cm große Streifen schneiden, in eine Schüssel geben und mit der gestampften Gewürzmischung, Pfeffer, Öl, Zucker, Austernsauce und Salz vermischen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Std. marinieren lassen. Die Holzspieße 1 Std. wässern.
3. Die Kirschtomaten waschen und abtropfen lassen. Die Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und in 2 x 3 cm große Stücke schneiden. Die Ananas ebenfalls in 2 x 3 cm große Stücke schneiden.
4. Das Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen und abwechselnd 1 Tomate, 2 Fleischstücke, 1 Paprikastück, 2 Fleischstücke und 1 Ananasstück auf die Holzspieße stecken. Die Spieße bei mittlerer Hitze unter häufigem Wenden 5-8 Min. grillen. In Thailand reicht man zu diesen Grillspießen Tomatenketchup.