

Rezept

Scharfes Colombo mit Gemüse und Ananas

Ein Rezept von Scharfes Colombo mit Gemüse und Ananas, am 05.12.2025

Zutaten

1-2	getrocknete Chilischoten	1 TL	Korianderkörner
1 TL	Pimentkörner	1 TL	Pfefferkörner
	frisch gemahlene Muskatnuss	1	Knoblauchzehe
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 2 cm)	2	weiße Zwiebeln
1	kleine Bio-Limette	3	vollreife Tomaten
3 EL	Olivenöl	800 g	Schweinefleisch zum Schmoren (ohne Schwarte, am besten Schulter oder Halsgrat)
	Salz	1 EL	weißer Rum (nach Belieben)
3	schmale Zucchini	250 g	Kürbis (z.B. Muskat oder Butternut; ungeputzt; ca. 150 g Kürbisfruchtfleisch)
1	rote Paprikaschote	1	grüne Paprikaschote
½	frische Ananas	4 Stängel	Petersilie
2 EL	Kokoschips		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 635 kcal, 44 g F, 38 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Stiel(e) der Chilischote(n) abbrechen und die Kerne herausschütteln. Die Chili(s) im Mörser mit den Gewürzkörnern zerstoßen oder in einer Gewürzmühle mahlen und alles mit 1 kräftigen Prise Muskat mischen.
2. Knoblauch, Ingwer und Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Limette waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und halbieren. Kerne und Stielansätze entfernen. Das Tomatenfruchtfleisch würfeln.
3. Das Öl in einem großen Schmortopf erhitzen. Das Fleisch in knapp 3 cm dicke Scheiben, dann in Würfel schneiden. Die Würfel im heißen Öl rundherum in 3-5 Min. bei mittlerer bis großer Hitze anbraten, dann Knoblauch, Ingwer und Zwiebeln dazugeben und unter ständigem Rühren und Wenden ca. 3 Min. mitbraten. Alles mit der Gewürzmischung bestreuen und salzen, nach Belieben mit Rum ablöschen. Die Tomaten dazugeben, knapp 300 ml Wasser und den Limettensaft dazugießen. Umrühren und das Fleisch bei kleiner Hitze zugedeckt zunächst ca. 1 Std. schmoren lassen.
4. Inzwischen die Zucchini waschen, putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Kürbisstück schälen, die Kerne und Fasern mit einem Löffel herauskratzen. Das Kürbisfruchtfleisch in knapp 2 cm große Würfel schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in gut 2 cm große Stücke schneiden. Die Ananashälften nochmals längs halbieren, den Strunk entfernen. Die beiden Ananasstücke schälen und quer in Stücke oder Würfel schneiden.

5. Nach ca. 1 Std. Schmorzeit die Kürbisstücke dazugeben und mitgaren, nach weiteren 10 Min. Paprikastücke und Zucchinischeiben dazugeben und noch ca. 10 Min. mitschmoren. Falls nötig, etwas Wasser dazugießen. Kurz vor Ende der Garzeit die Ananas untermischen und miterhitzen.

6. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Das Colombo mit Salz und Limettenschale abschmecken, auf vier tiefe Teller verteilen und mit Petersilie und Kokos-Chips bestreut servieren.