

Ananasreis mit Schweinsfilet und Lauch



Zutaten

- 250 g Parboiledreis
- 1 Stück Ananas, reif, mittlere
- 400 g Schweinsfilet
- Salz, Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
- 1 Esslöffel Bratbutter
- 2 Stange Lauch
- 2 Esslöffel Butter
- 1 Teelöffel Currypulver
- 2 Esslöffel Sojasauce

Zubereitung

Für 4 Personen

1. Den Parboiledreis in reichlich Salzwasser 10-12 Minuten knapp weich kochen. Abschütten und kalt abschrecken, damit der Reis nicht klebt. Gut abtropfen lassen.

2. Während der Reis kocht, die Ananas vorbereiten: Beide Enden abschneiden, die Frucht der Länge nach vierteln, den harten Strunk herausschneiden, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, dann würfeln. Den Saft der Fruchtfleischreste in der Schale in ein kleines Gefäss ausdrücken und beiseite stellen.

3. Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

4. Das Schweinsfilet in kleinfingergrosse Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer beschichteten Bratpfanne oder in einem Wok in der heissen Bratbutter rundum etwa 1 1/2 Minuten anbraten. Sofort in die vorgewärmte Form geben und im 80 Grad heissen Ofen 15-20 Minuten nachgaren lassen. Die Pfanne beiseite stellen.

5. Den Lauch rüsten, dabei dunkelgrüne Blattteile entfernen. Die Stangen in dünne Ringe schneiden. Die Hälfte der Butter in die beiseite gestellte Pfanne geben und den Lauch darin unter häufigem Wenden 4-5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Fleischstreifen geben.

6. Restliche Butter zum Bratensatz geben und die Ananaswürfel darin anbraten. Dann den Saft dazugiessen und diesen leicht einkochen lassen. Das Currypulver darüber stäuben, den Reis beifügen und gut erhitzen. Dann den Lauch und die Schweinsfiletstreifen dazugeben und alles noch einen Moment braten. Das Gericht mit Curry, Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

(Quelle: wildeisen.ch)