

# GEBRATENER REIS

in Ananas



**Zubereitungszeit:**

45 Minuten

## Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Langkornreis
- Salz
- 2 mittelgroße Ananas
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Chilischoten
- 2 EL Keimöl (z. B. von Mazola)
- 150 g Shrimps
- 2 EL Korinthen
- 1/8 l Hühnerbouillon (z. B. von Knorr)
- weißer Pfeffer

## Zubereitung:

- 1** Reis im kochenden Salzwasser etwa 18 Minuten garen, abtropfen lassen.
- 2** Ananas längs halbieren, Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer vom Rand lösen, sodass die Schale als Hälfte erhalten bleibt. Den Strunk keilförmig aus dem Fruchtfleisch schneiden und entfernen. Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Paprika halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen, Schalotten fein hacken und Knoblauch durch die Presse drücken. Chilischoten entkernen und fein hacken.
- 3** Schalotten, Knoblauch und Chili im Wok (ersatzweise in einer großen Pfanne) in heißem Keimöl anbraten. Shrimps, Paprikaschoten und Korinthen dazugeben. Reis hinzufügen und etwa 3 Minuten mitbraten.
- 4** Hühnerbouillon dazugießen, Ananasstücke dazugeben und erwärmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Reismischung in die vier Ananasschalen füllen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3/Umluft: 175 Grad) einige Minuten durchziehen lassen.