

Meeresfrüchte in Curry-Sahne-Sauce mit Ananas und Ingwer



Meeresfrüchte in süß-scharfer Sauce mit Ananas und Ingwer auf Basmatireis

Nachfolgend auf das Rezept für eine Chinapfanne von gestern noch eine andere Variante: Meeresfrüchte in einer süß-scharfen Curry-Sauce mit Ananas und Ingwer. Auch die thailändische rote Currypaste bringt mit viel Chili noch zusätzlich viel Schärfe in das Gericht. Dieses Rezept ist für eine Person.

Hinweis: Wegen Lactoseintoleranz können Asiaten, die dieses Gericht zubereiten wollen, anstelle der Sahne einfach Kokosmilch verwenden.



Verboten: Stäbchen in die Reisschale stecken!

Lehrgang interkulturelle Kompetenz: Dies ist definitiv verboten, die Stäbchen in die Schüssel mit Reis und Zutaten zu stecken. Denn dies erweckt Assoziationen zu Trauerfeiern, bei denen Räucherstäbchen senkrecht in kleine Schälchen mit Sand oder Asche zu Trauerzwecken zum Abbrennen gesteckt werden. Also ein definitives No-go!

Zutaten:

- 100 g Riesengarnelenschwänze
- 100 g Miesmuscheln (aus dem Glas)
- 50 g Ananas
- 2 Champignons
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 20 g Ingwer

- 100 ml Sahne
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 EL [thailändische, rote Currypaste](#)
- 1 TL [Hot Madras Curry Powder](#)

- 1 $\frac{1}{2}$ TL [vietnamesische Fisch-Sauce](#)
- Meersalz
- Sesamöl
- Basmatireis

Zubereitungszeit: 30 Min.

Bereiten Sie als erstes den Basmatireis zu, da er am längsten dauern wird. Geben Sie eine $\frac{3}{4}$ Tasse Basmatireis in einen kleinen Topf, füllen mit 3 Tassen Wasser auf, geben etwas Meersalz hinzu und bringen das Wasser zum Kochen. Vom Herd nehmen und im zugedeckten Topf 20 Minuten ziehen lassen.

Die Riesengarnelenschwänze und Miesmuscheln unter fließendem Wasser waschen. Die Schalotten und Knoblauchzehen schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Champignons in Streifen schneiden und das geschälte Stück Ananas in kleine Stücke. Schälen Sie dann den Ingwer und reiben ihn auf einer Küchenreibe fein. Nehmen Sie aber vom Ingwer eher weniger als mehr, denn er kann Gerichte leicht bitter machen.



Meeresfrüchte mit Gemüse, Saucen und Gewürzen im Wok

Erhitzen Sie Sesamöl im Wok und braten die Meeresfrüchte an. Dann geben Sie das kleingeschnittene Gemüse hinzu. Ein wenig pfannenrühren und köcheln lassen. Löschen Sie mit der Sahne und dem Weißwein ab. Geben Sie die Fischsauce und die beiden Currygewürze hinzu, verrühren alles und lassen es noch etwas köcheln. Abschmecken müssen Sie vermutlich nicht mehr, weil die Saucen und Gewürze genügend Geschmack mit sich bringen.

Basmatireis in kleinen Schälchen anrichten, von der Meeresfrüchte-Gemüse-Mischung und der Sauce darüber geben. Mit einigen Kräuterblättern garnieren und mit Stäbchen servieren.