

KARAMELLISIERTE ANANAS

Zutaten für zwei Personen

- 1 Ananas
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 2 Zwiebeln
- 1 Zucchini
- 1/2 Päckchen Zuckerschoten
- 1/4 Staudensellerie
- 100g Parboiled Reis
- 250ml Wasser
- Puderzucker
- Salz und Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt
- Sonnenblumenöl
- unsere Kinziger Jambalayasofe (350ml)

Reis

Die Hälfte der gewürfelten Zwiebeln mit Öl in einem Topf angehen lassen. Den Reis dazu geben und leicht andünsten. Mit Wasser auffüllen, nach Belieben salzen und das Lorbeerblatt hinzugeben. Den Topf mit einem Deckel schließen und bei mittlerer Hitze durchgaren.

Gemüse

Pfanne mit Öl erhitzen und die restlichen Zwiebeln glasig braten. Nach und nach Paprika, Zucchini, Zuckerschoten und die Staudenselleriewürfel dazugeben. Salzen und Pfeffern und anschließend unsere Kinziger Jambalayasofe über das Gemüse geben und aufkochen.

Ananas

Ofen auf 250 Grad Oberhitze erwärmen Ananasscheiben auf ein Backpapier legen, mit Puderzucker bestäuben und auf einem Blech auf oberster Schiene 5-8 Minuten rösten. (Unbedingt in der Nähe des Ofens bleiben und regelmäßig danach schauen)

Soße

Erhitzen und separat dazugeben

Vorbereitung

- Gemüse abwaschen und trocken reiben.
- Zwiebeln schälen und fein würfeln.
- Zucchini in dünne Scheiben schneiden und die Zuckerschoten diagonal halbieren.
- Paprika entkernen und in Streifen schneiden.
- Den Staudensellerie in Würfel schneiden.
- Ananas schälen, entkernen und in Scheiben schneiden.

Action

