

Gewürzte Ananas

Für 4 Personen

Zutaten:

- 1 frische Ananas (ca. 1.2 kg)
- 1 EL brauner Zucker
- 1 TL Kurkumapulver
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Öl
- 2 ganze Sternanis
- 1 Zimtstange
- 6 Gewürznelken
- 50 g frischer Ingwer
- 1 TL Salz
- 1 EL Zucker
- 2 Chilischoten

Zubereitung:

1. Die Ananas schälen und die verbliebenen Augen ausstechen. Die Ananas vierteln, den Strunk entfernen, dann in Stücke schneiden. In einen Topf geben und mit dem Zucker und Kurkumapulver bestreuen. So viel Wasser dazugiessen, dass sie bedeckt sind., und im offenen Topf 10 Minuten kochen lassen.
2. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Öl in einem Wok oder einer weiten Bratpfanne erhitzen. Die Zwiebeln, den Knoblauch, den Sternanis, die Zimtstange und die Gewürznelken zugeben, alles 2 Minuten braten. Den Ingwer schälen, fein reiben und mit einer Tasse Wasser sowie dem Salz und Zucker zu der Zwiebelmischung geben. 3 bis 4 Minuten kochen lassen.
3. Die Chilischoten halbieren, entkernen und mit den abgetropften Ananasstücken in der Gewürzmischung im Wok 3 bis 4 Minuten ziehen lassen.