

Seeteufel-Ananas-Spiess mit Erdnusssauce

APÉRO FÜR 8 PERSONEN

80 g geröstete Erdnüsse
4 dl Kokosmilch
2 EL Tamarindenpaste, aus dem Asia-Shop
1 TL Rohrzucker
3 EL Sojasauce
½ Ananas
400 g Seeteufelfilet
8 Spiesschen
Salz, Pfeffer
2 EL Erdnussöl
¼ Bund Basilikum, z. B. Thaibasilikum

Erdnüsse hacken. Mit Kokosmilch, Tamarindenpaste, Zucker und Sojasauce aufkochen, ca. 20 Minuten kö-

cheln lassen, bis eine cremige Sauce entsteht. Ananas schälen, die Augen entfernen. Frucht vierteln, Strunk entfernen. Seeteufel und Ananas in mundgerechte Würfel schneiden. Abwechselnd auf die Spiesschen stecken, mit Salz und Pfeffer würzen. Im Öl rundum ca. 4 Minuten braten. Auf einer Platte anrichten. Sauce darüberträufeln. Basilikum in Streifen schneiden und über die Seeteufel-Ananas-Spiesse streuen.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten
 + ca. 20 Minuten köcheln lassen

Pro Person ca. 11 g Eiweiss, 15 g Fett,
 10 g Kohlenhydrate, 950 kJ/230 kcal

Jahr von Ralph

