



Ananas Südsee-Pfanne ... teuflisch gut!!!



Zutaten für 2 – 3 Portionen ... oder für einen hungrigen Teufel:

- 600 g Schweinelachs / Lende / Filet
- 10 – 12 Cherrytomaten
- 5 – 6 mittlere Zwiebeln
- 4 – 5 Knoblauchzehen
- ½ frische Ananas
- 0,4 l Kokoscreme
- 2 TL Oregano
- 1 Prise Schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Cayennepfeffer
- Salz
- Rapsöl
- 1 mittlere Kartoffel



Zubereitung Ananas Südseepfanne:

Vorbereitung ...

- Das Fleisch in mundgerechte Streifen, möglichst in Faserrichtung, schneiden.
- Die Ananas schälen und in mundgerechte Würfel schneiden.
- Die Tomaten bei Bedarf häuten – muss jedoch nicht sein. Wenn, dann die Tomaten kurzzeitig in kochendes Wasser legen. Die Haut platzt von allein und lässt sich dann leicht abziehen.
- Die Tomaten in halbieren. Den Stielansatz dabei entfernen.
- Die Zwiebeln grob würfeln, den Knoblauch fein hacken, eine mittlere Kartoffel schälen.

Zubereitung ...

- Das Fleisch, am besten portionsweise, im Bräter (mit genügend Volumen für die restlichen Zutaten) in Rapsöl gut anbraten.
- Die Zwiebelwürfel hinzugeben und anschwitzen.
- Wenn sich bräunlicher Bratensaft entwickelt, die Ananaswürfel hinzugeben, unterrühren und alles zusammen abgedeckt köcheln lassen.
- Den gehackten Knoblauch und die Kokoscreme hinzugeben.
- Mit Salz, Pfeffer, Oregano sowie Cayennepfeffer würzen, gut umrühren und das Geschnetzelte abgedeckt weiter auf kleiner Stufe ziehen lassen. (*Cayennepfeffer sowie die restlichen Gewürze bitte nach Geschmack einsetzen und der persönlich bevorzugten Schärfestufe anpassen!*)
- Die Tomaten ein paar Minuten vor dem Servieren hinzugeben, so dass sie gerade noch warm werden. (Je kürzer, umso stückiger bleiben die Tomaten).
- Die Soße gegebenenfalls nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Soße mit einer nicht zu fein geriebenen Kartoffel leicht binden, umrühren und dann servieren.

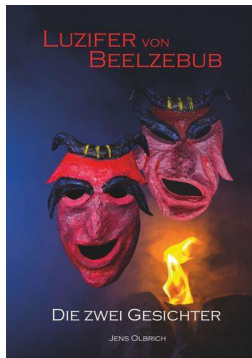
Serviervorschlag ...

- Empfehlung – servieren sie die Ananas Südseepfanne zu einem leckeren Kartoffelbrei.
- Schmecken tut es natürlich auch zu Nudeln oder Reis – oder zu einem einfachen, frischen Baguette.

Guten Appetit wünscht Corina von Beelzebub

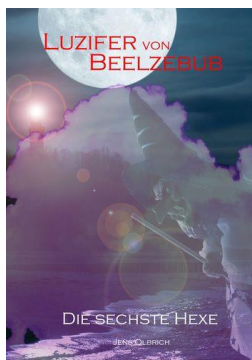
Das Rezept entstand beim Schreiben der Luzifer von Beelzebub – Trilogie

Teil III ist im Entstehen und wird voraussichtlich 2019 erscheinen.



- **Luzifer von Beelzebub – Die zwei Gesichter**
- ISBN 978-3752880496
- Teil I der Fantasie-Trilogie Luzifer von Beelzebub
- erschienen am 07.06.2018
- u. a. als Taschenbuch 16,99 € erhältlich bei **BoD**
- auch bei amazon, Hugendubel ...
- **oder beim Buchhändler um die Ecke**

... oder über diesen QR-Code



- **Luzifer von Beelzebub – Die sechste Hexe**
- ISBN 978-3752880533
- Teil II der Fantasie-Trilogie Luzifer von Beelzebub
- erschienen am 07.06.2018
- u. a. als Taschenbuch 17,99 € erhältlich bei **BoD**
- auch bei amazon, Hugendubel ...
- **oder beim Buchhändler um die Ecke**

... oder über diesen QR-Code

