

Ananas – süß-sauer, lecker, aber ökologisch bedenklich; auch in unserer Asia-Pfanne...

**Rezept** · Wer frische Ananas liebt wie ich, darf gern auch ein schlechtes Gewissen haben. Denn recht eigentlich darf man die süße Frucht nur da verzehren, wo sie angebaut wird. Was nämlich zwischen Kolumbien, Costa Rica, Nigeria und den Philippinen nicht in der Dose landet, wird fast durchweg mit dem Flugzeug in unsere Breiten gebracht. Und weil es die Holländer nie geschafft haben, die Dinger in größerem Umfang in Gewächshäusern anzubauen, gibt es Ananas nicht einmal aus unserer Nähe. Meine Konsequenz: Es gibt zwei, drei Mal im Jahr Ananas-Wochen, in denen das süß-saure Obst mehrfach in Gerichten auftaucht – zum Beispiel in einer süß-sauren Asia-Pfanne. *[Lesezeit ca. 2 min]*

Tatsächlich kommt die Ananas in der asiatischen Küche hauptsächlich in philippinischen Gerichten vor, weil man sie dort auch anbaut. In unseren Chinarestaurants, beim Vietnamesen oder Thai wird man sie seltener antreffen, und dann meistens als Dosenware. Eine Küche, die ohne frische Ananas in Hauptgerichten kaum auskommt, ist die karibische – dazu demnächst mehr. Im folgenden, äußerst simplen Rezept wollen wir uns die natürliche Süße und Säure der Ananas zunutze machen.

## Die Zutaten (für 2 Portionen):

### für die Pfanne

1/2 frische Ananas

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

150 g (Räucher)Tofu

### für die Sauce:

8 EL Tomatenketchup

2 EL Apfelessig

2 EL dunkle Sojasoße

brauner Rohrohrzucker nach Geschmack

### Sonstiges

Erdnussöl

evtl. 1 ~ 1/2 TL Speisestärke

evtl. Salz

evtl. Sambal Olek zum Schärferen

## Die Zubereitung:

Die Ananas muss so sorgfältig geschält werden, dass die ganze Schale, aber auch diese fieseren Pickel rausgeschnitten werden. Dabei gibt es mehr Verschnitt als bei fast jedem anderen Obst bzw. Gemüse. Dann viertelst du sie längst. So kannst du allen Vierteln den harten, faserigen Kern leicht abschneiden. Schneide den Rest dann in gleichgroße Würfel. Was du nicht für dieses Rezept verwendest, füllst du in eine verschließbare Dose und lagerst es im Kühlschrank, wo es sich gut und gerne eine Woche lang hält. Schneide die beiden Paprika in nicht zu schmale Streifen und zerleg den Tofu ebenfalls in Würfel.

Die Sauce rührst du vor dem Braten an. Vermische Ketchup, Sojasauce und Apfelessig und würz die Mischung mit braunem Rohrohrzucker. Schmeck vorsichtig mit Salz ab, und wenn du's ein bisschen scharf magst, füge Sambal Olek bei.

Heiz den Wok bzw. die Pfanne auf und gib einen Schuss Erdnussöl hinein. Wirf Ananas- und Tofuwürfel sowie die Paprikastreifen hinein. Brate alles unter ständigem Rühren bis die Paprika bissfest gar ist und die Ananas begonnen hat zu karamelisieren. Gieß nun die Sauce dazu und dreh die Hitze runter und lass die Sache ungefähr 5 Minuten köcheln. Schmeck noch einmal ab. Wenn du magst, kannst du die Sauce mit Speisestärke andicken – wird meistens nicht nötig sein.

Dazu gibt es Reis. Magst du lieber Nudeln, sollten diese nach dem Garen mit in den Wok bzw. die Pfanne gegeben und in der Sauce geschwenkt werden.

Wie süß-sauer das Gericht wird, hängt vom Aroma und der Menge an Ananas ab sowie von der Balance zwischen dem Essig und dem Zucker. Weil die mit braunem Rohrohrzucker und Apfelessig am besten gelingt, empfehle ich diese Zutaten ausdrücklich. Wer beim Wort „Ketchup“ die Nase rümpft, dem sei gesagt, dass man in den Philippinen und Indonesien extrem oft auf diese vorgefertigte Tomatentunke setzt – so wie man in der asiatischen Küche ohnehin weiträumig auf industriell vorgefertigte Würzsaucen setzt.