



Ananas-Kokos-Basmati

mit Thai-Kräutern und Limette



40-50Min.



2 Personen

Dieses fruchtig-aromatische Reisgericht ist echtes Comfortfood und hebt garantiert die Laune, wenn du nach einem langen Tag etwas abgekämpft und müde sein solltest. Dafür sorgen der mit Kokosmilch und Zitronengras gegarte Basmati, zu dem du eine erfrischende Salsa mit Ananas, Gurke, Ingwer, Lauchzwiebeln, Thai-Basilikum und Koriander servierst. Geröstete Kokosflocken dazu und alles ist gut!

Was du von uns bekommst

- 200g Basmati-Vollkornreis
- 1 Zitronengrasstange
- 250ml Kokosmilch
- 1 Päckchen Kokosflocken
- 1 Päckchen gemahlene Kurkuma
- 1 Dose Ananas
- 1 Minigurke
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 10g frisches Thai-Basilikum & Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Waage
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 678.0kcal, Fett 29.9g, Eiweiß 12.5g, Kohlenhydrate 85.4g



1. Reis vorbereiten

150g Reis in einem Sieb abspülen, bis das Wasser klar bleibt. **Tipp:** Wer mag, kann auch den gesamten **Reis** verwenden. Dafür etwas mehr Wasser beim Kochen verwenden. Das **Zitronengras** zum Beispiel mit dem Boden einer Pfanne leicht flach klopfen.



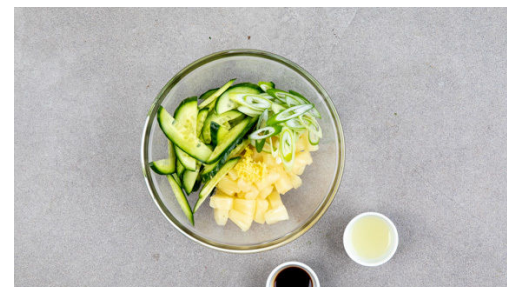
4. Salsa vorbereiten

Die **Ananas** in ein Sieb abgießen und in kleine Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Gurke** halbieren und schräg in feine Scheiben schneiden. **1/3 des Ingwers** oder mehr schälen und fein reiben. **Tipp:** Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



2. Reis kochen

Den **Reis**, die **Kokosmilch**, das **Zitronengras**, **2/3 der Kokosflocken**, die **1/2 der gemahlene Kurkuma**, 100-150ml Wasser und 1 Prise Salz in einen mittleren Topf geben und bei mittlerer Hitze aufkochen lassen. Bei niedriger Hitze abgedeckt 30-35Min. köcheln lassen. Ggf. mehr Wasser hinzugeben. Ohne Hitzezufuhr noch 5Min. abgedeckt ziehen lassen, dann das **Zitronengras** entfernen.



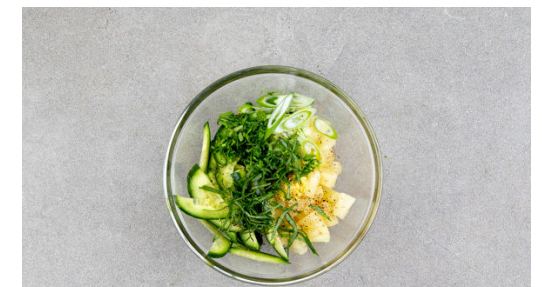
5. Salsa würzen

Die **Ananas**, die **Lauchzwiebeln**, die **Gurkenscheiben** und den **Ingwer** nach Geschmack mit der **Sojasauce** und dem **Limettensaft** vermengen und die **Salsa** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Kokosflocken rösten

Die **restlichen Kokosflocken** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze ca. 2Min. rösten, bis die **Kokosflocken** leicht gebräunt sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



6. Kräuter untermischen

Die **Thai-Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die **Korianderblätter** ebenfalls abzupfen und fein hacken. Die **Kräuter** unter die **Salsa** mischen. Den **Kokos-Reis** in einer großen Schüssel mit der **Salsa** und den gerösteten **Kokosflocken** anrichten und mit dem **Limettenabrieb** garniert servieren.