



RS Kokos-Vollkornreis mit Zitronengras

mit Thai-Salsa mit Ananas und Kräutern



40-50min



2 Portionen

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 Vollkornreis, zu dem du eine erfrischende Salsa mit Ananas, Gurke, Ingwer, Lauchzwiebeln, Thai-Basilikum und Koriander servierst. Geröstete Kokosraspel dazu und alles ist gut!

Was du von uns bekommst

- 1 Zitronengrasstange
- 150g Express-Naturreis
- 200ml Kokosmilch
- 25g Kokosraspel
- 1 Pck. Madras-Currypulver ¹
- 1 Dose Ananas
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Gurke
- 1 Stück Ingwer
- 1 unbehandelte Limette
- 25ml Tamari-Sojasauce ²
- 10g Thai-Basilikum
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

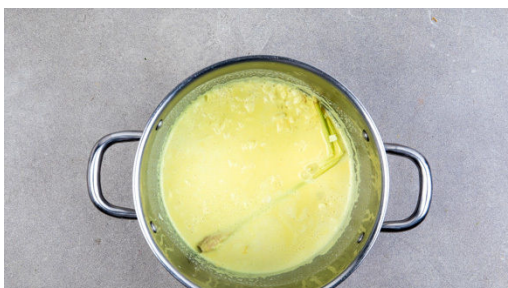
Wer es weniger scharf mag, verwendet weniger Currypulver.

Allergene

Senf (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

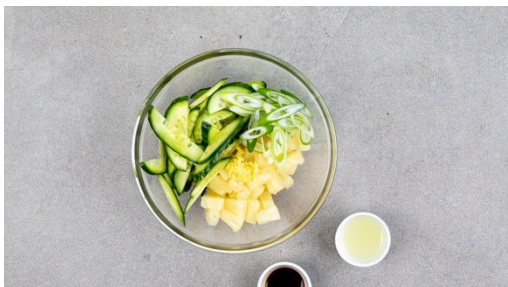
Nährwertangaben pro Portion

Energie 678kcal, Fett 29.9g, Kohlenhydrate 85.4g, Eiweiß 12.5g



1. Reis kochen

Das **Zitronengras** mit dem Boden einer Pfanne leicht flach klopfen. Mit dem **Reis**, der **Kokosmilch**, ca. **⅔ der Kokosraspel**, der **½ des Currypulvers**, 100ml Wasser und 1 Prise Salz in einen kleinen Topf geben. Bei mittlerer Hitze aufkochen, dann bei niedriger Hitze abgedeckt 8-10Min. köcheln lassen. Ggf. mehr Wasser hinzugeben. Ohne Hitzezufuhr noch 5Min. abgedeckt ziehen lassen.



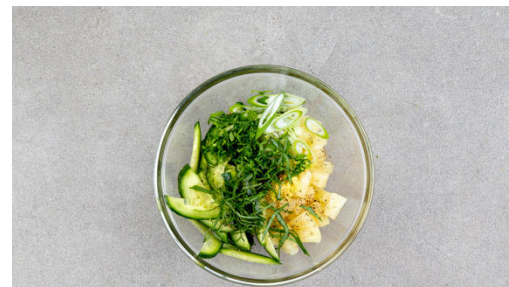
4. Salsa würzen

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.



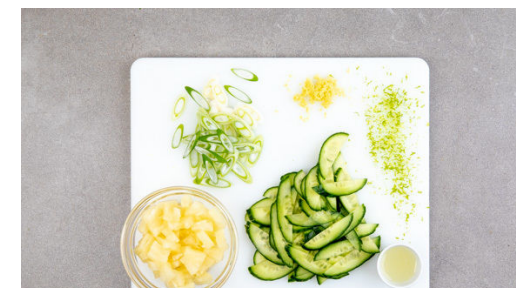
2. Kokosraspel rösten

Die **restlichen Kokosraspel** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in 1-2Min. goldbraun anrösten. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Kräuter untermischen

Die **Thai-Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** ebenfalls fein schneiden. Die **Kräuter** unter die **Salsa** mischen.



3. Salsa vorbereiten

Die **½ der Ananas** in ein Sieb abgießen und in kleine Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Gurke** halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. **⅓ des Ingwers oder mehr** schälen und fein reiben. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



6. Anrichten und servieren

Den **Ananas-Kokos-Reis** in einer großen Schüssel mit der **Salsa** und den gerösteten **Kokosraspeln** anrichten und mit der **Limettenschale** garniert servieren.