



RS Kokos-Vollkornreis mit Zitronengras

mit Thai-Salsa mit Ananas und Kräutern



40-50min



4 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
- 300g Express-Naturreis
- 400ml Kokosmilch
- 50g Kokosraspel
- 1 Pck. Madras-Currypulver ¹
- 1 Dose Ananas
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 große Gurke
- 1 Stück Ingwer
- 2 unbehandelte Limetten
- 50ml Tamari-Sojasauce ²
- 10g Thai-Basilikum
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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

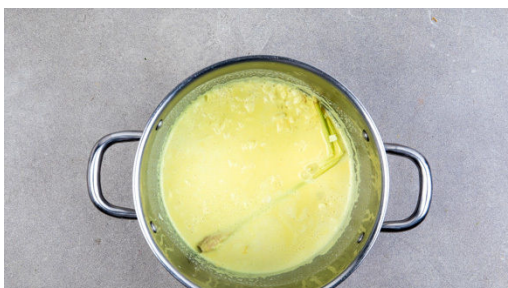
Wer es weniger scharf mag, verwendet weniger Currypulver.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 624kcal, Fett 28.8g,
Kohlenhydrate 75.9g, Eiweiß 11.8g



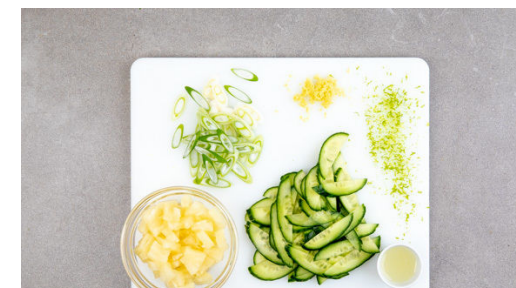
1. Reis kochen

Das **Zitronengras** mit dem Boden einer Pfanne leicht flach klopfen. Mit dem **Reis**, der **Kokosmilch**, ca. **⅔ der Kokosraspel**, dem **Currypulver**, 200ml Wasser und 1 kräftigen 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.



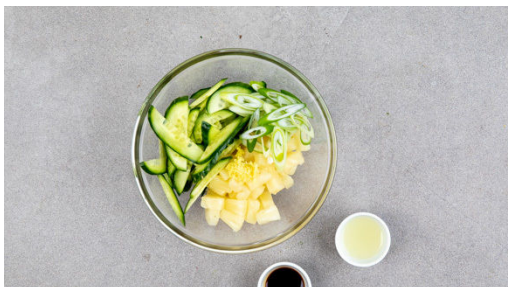
2. Kokosraspel rösten

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.



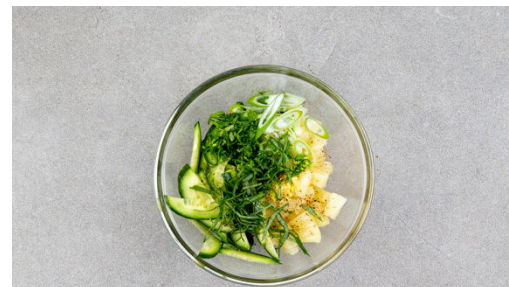
3. Salsa vorbereiten

Die **Ananas** in ein Sieb abgießen und in kleine Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Gurke** halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen.



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.



5. 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.



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.