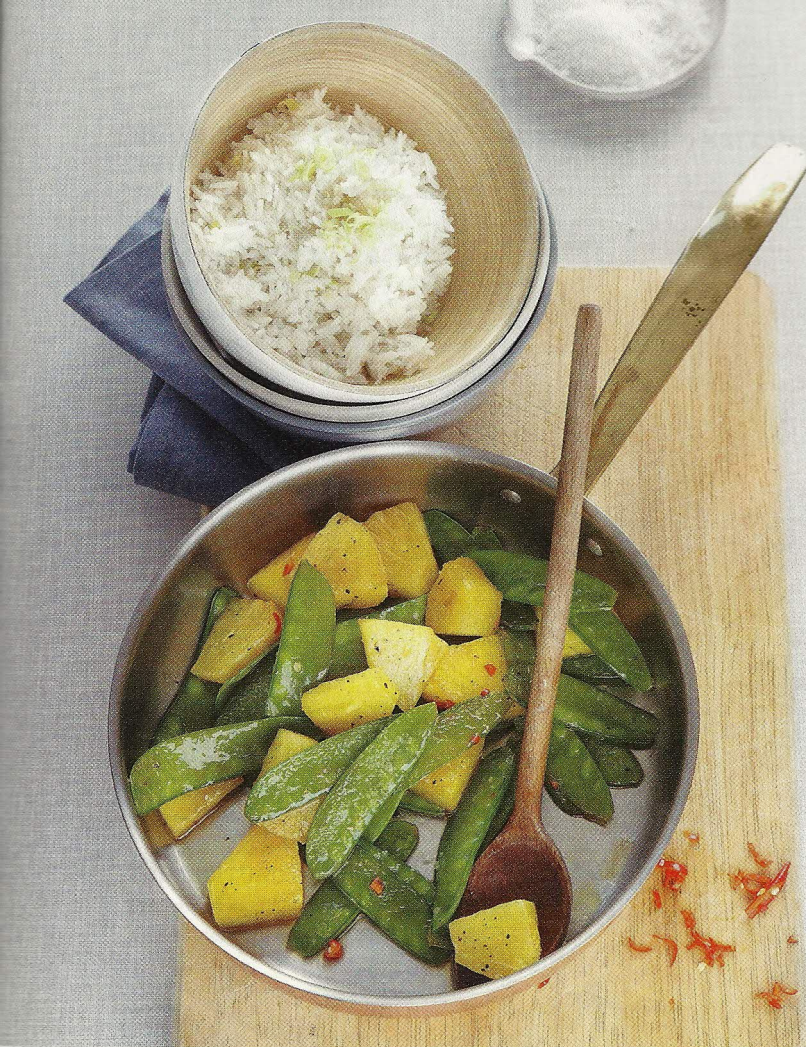




Kokosreis mit Ananas und Kefen

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

300 g Basmatireis
2 Stängel Zitronengras
2,5 dl Kokosmilch
2 dl Wasser
1 Chilischote
200 g Ananas
2 EL Sesamöl
200 g Kefen
Salz, Pfeffer

Reis unter kaltem Wasser abspülen. Vom Zitronengras die äusseren Blätter entfernen und die trockenen Enden wegschneiden. Zarte Innenblätter fein hacken. Etwas Zitronengras für die Garnitur beiseitestellen. Reis, Kokosmilch und Wasser mit restlichem Zitronengras köcheln, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Chilischote längs halbieren, entkernen. Chili in Streifen schneiden. Ananas in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Bratpfanne Öl erhitzen. Kefen und Ananas dazugeben. Einige Minuten braten. Das Gemüse soll noch knackig sein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis mit Kefen und Ananas anrichten. Mit Chili und beiseitegestelltem Zitronengras bestreuen.

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 9 g Eiweiss, 4 g Fett, 73 g Kohlenhydrate, 1550 kJ/370 kcal