

Gebratener Reis mit Ananas – thailändisch

Zutaten für 2 Portionen

Für den gebratenen Reis

- 125 g Vollkorn-Basmatireis
- 100 g Ananas – in Würfel schneiden
- 45 g Karotte – in Würfel schneiden
- 45 g TK-Erbsen
- 2 EL Cranberrys, getrocknet
- 15 g Cashewkerne
- 1 EL Kokosflocken

Weitere Zutaten und Gewürze:

- 3 EL Sojasauce, hell
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 daumengrosses Stück Ingwer – hacken
- 1 rote Chilischote – entkernt und in dünne Scheiben geschnitten
- 1 TL Currypulver
- ½ TL Kurkumapulver
- 1 Handvoll fein gehackte Korianderblätter
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 45 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 50 Minuten

Als Erstes den Reis nach Packungsangabe garen, denn er benötigt ca. 40 Min. Kochzeit.

In der Zwischenzeit das Gemüse etc. vorbereiten; die Cashews und Kokosflocken in einer fettfreien Pfanne rösten und beiseitestellen.

Dann Sojasauce, Zitronensaft, Curry, Kurkuma und Chili in einer Schüssel verrühren und ebenfalls beiseitestellen.

Kurz bevor der Reis gar ist, das Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Ingwer mit den Karotten darin ca. 3 Min. anbraten. Dann den Reis dazugeben und mit den verrührten Gewürzen übergießen. Alles gut vermischen und ca. 3 Min. scharf anbraten. Dann die Hitze abschalten.

Die Ananas und die Erbsen unter den Pfanneninhalt geben und darin erwärmen. Alles gründlich vermengen, die Cranberrys dazugeben und ggf. mit Salz abschmecken.

Den gebratenen Reis mit Cashews, Kokosflocken und Koriander bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 462 kcal, Kohlenhydrate: 65 g, Eiweiss: 9 g, Fett: 15 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/gebratener-reis-mit-ananas-thailaendisch.html>