

Milchreis mit Gewürz-Ananas

Zutaten für 4 Portionen

Für die Gewürz-Ananas

- 1 Ananas, 550 g netto - schälen, vierteln, den Strunk entfernen und in 5-mm-Scheiben schneiden
- 100 ml Wasser
- 100 ml Kokosmilch
- 1 EL Margarine, vegan
- 1 ½ TL Bio-Maisstärke - mit 2 EL Wasser verrühren
- 3 EL Xylitol (Zuckeraustauschstoff)
- 1 EL fein geriebener Ingwer
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 Prise Zimtpulver
- 1 Prise Sternanispulver

Für den Milchreis

- 100 g Risotto-Vollreis
- 500 ml Sojadrink
- 1 EL Xylitol
- ½ TL Vanillepulver
- ½ TL Kristallsalz

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten

Für den Milchreis den Sojadrink in einen Topf geben und aufkochen. Vanillepulver und Salz dazugeben, den Reis einrühren und auf mittlerer Stufe, unter ständigem Rühren, 30 - 40 Min. köcheln lassen. Wichtig: Erst zum Schluss das Xylitol einrühren!

Tipp: Für eine cremige Konsistenz, ggf. noch einen Schuss Sojadrink dazugeben.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 190 °C Umluft vorheizen und ein mit Backpapier bestücktes Backblech bereitstellen.

Die Ananasscheiben in eine Schüssel geben, mit 2 EL Xylitol und Kurkuma bestäuben und vermischen. Dann auf das Backblech legen und ca. 15 Min. im Ofen backen.

Zwischenzeitlich die Margarine in einer Pfanne erhitzen und den Ingwer darin andünsten. Mit Wasser und Kokosmilch ablöschen, das restliche Xylitol, Zimt und Sternanis hinzufügen, die Stärke einrühren und etwa 1 Min. kochen lassen. Dann die Sauce vom Herd nehmen.

Die Ananas aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Dann den Milchreis auf 4 Teller verteilen, mit den Ananasscheiben belegen, die Sauce darüber träufeln und geniessen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 286 kcal, Kohlenhydrate: 51 g, Eiweiss: 7 g, Fett: 5 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/milchreis-mit-gewuerzananas.html>