

<p><i>Gebrautene Ananas mit schwarzem Reis und Kokoschips</i></p>	<p><i>Jutti i Sausi</i></p>
<p>Foto Gericht:</p> 	<p>Rezept zur Verfügung gestellt von:</p> <p><b>VEGAN BOX, <a href="http://www.vegan-box.com">www.vegan-box.com</a></b></p> 
<p>Art: Hauptspeise, vegan</p>	<p>Schwierigkeitsstufe: Mittel</p>
<p>Zutatenliste:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>200ml Kokosmilch</li> <li>200g schwarzer Reis</li> <li>4 Scheiben frische Ananas</li> <li>4 EL grobe Kokoschips Indian Curry</li> <li>3 EL Agavendicksaft</li> <li>1EL Kokosöl</li> <li>1TL gemahlene Vanille</li> <li>Früchte Chutney</li> </ul>	<p>Küchengeräte bereitstellen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- -kleiner Topf</li> <li>- -große Pfanne</li> <li>- -großes Messer</li> <li>- -evtl. Garnier-Ring (wenn vorhanden)</li> </ul>
<p>Schritt 1 „Reis kochen“</p> <p>Reis in einem Topf nach Packungsangaben zubereiten. Kurz bevor der Reis komplett gar ist, die Kokosmilch dazugeben, gut umrühren und den Reis fertig garen. Agavendicksaft und Vanille unterrühren. Reis vom Herd nehmen und bei geschlossenem Deckel noch kurz quellen lassen.</p>	<p>Schritt 2 „Währenddessen“</p> <p>In der Zwischenzeit die Kokosflocken in der Pfanne ohne Fett anrösten. Vier Scheiben Ananas abschneiden, entrinden und den Kernteil entfernen. Zwei weitere Scheiben in mundgerechte Stücke schneiden. In der Pfanne Kokosöl erhitzen und Ananasringe und -stücke leicht bräunlich anbraten.</p>
<p>Schritt 3 „Anrichten“</p> <p>Ananasscheiben auf Tellern anrichten. Den Reis auf den Scheiben anrichten, eventuell mit Hilfe eines Garnier-Rings. Angeröstete Kokosflocken auf den Reis geben und die angebratenen Kokosstücke um das Türrchen verteilen. Mit einer Portion Früchte Chutney servieren.</p>	
<p>Sonstige Anmerkungen: VEGAN</p>	
<p>Von: Katharina Heine (VEGAN BOX)</p>	<p>Datum: Juli 2015</p>