

Sören Anders
Kokos-Milchreis mit Obstsalat
Rezept für 4 Personen

Freitag, 12. Januar 2024

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Einfach süß

Zutaten:

Für den Milchreis:

1/2 Vanilleschote
200 g Milchreis
550 ml Kokosmilch, ungesüßt
200 ml Haferdrink (oder Wasser)
1 Prise Salz
2 EL Ahornsirup

Für den Obstsalat:

3 Orangen
2 Kiwi
1 Granatapfel
1 EL Ahornsirup, nach Geschmack



Zubereitung

1. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark auskratzen.
2. In einem ausreichend großen Topf Milchreis mit Kokosmilch, Haferdrink, 1 Prise Salz, Vanillemark und ausgekratzer Vanilleschote aufkochen, dabei ab und zu umrühren.
3. Nach dem Aufkochen auf niedriger Hitze und unter gelegentlichem Rühren den Reis ca. 30-40 Minuten garkochen. Dabei darauf achten, dass nichts am Topfboden anbrennt. Tipp: Wenn der Reis nicht cremig genug ist, noch ca. 80 ml Wasser zufügen und ein paar Minuten mitköcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit für den Obstsalat die Orangen filetieren: Dafür die obere und untere Rundung mit einem scharfen Messer abschneiden, sodass man das Fruchtfleisch sehen kann. Die Schale der Orange rund abschneiden, damit die weiße Haut entfernt wird.
5. Entweder die Orangen in dünne Scheiben schneiden oder die einzelnen Filets der Orange über einer Schüssel herausschneiden, so dass der austretende Saft direkt in der Schüssel aufgefangen wird. Wenn alle Filets ausgelöst sind, den Saft über der Schüssel gut auspressen.
6. Die Kiwis schälen, zunächst in Scheiben schneiden. Dann die Scheiben vierteln oder mit kleinen Ring-Ausstechern, Kreise ausstechen. Kiwistücke zu den Orangen geben.
7. Den Granatapfel halbieren und die Kerne auslösen, diese unter die Orangen und Kiwis mischen. Nach Geschmack Ahornsirup untermischen.
8. Vanilleschote aus dem weich gekochten Reis entfernen. Den Reis mit Ahornsirup abschmecken.
8. Den Milchreis in einem Dessertschalen oder tiefe Teller geben und etwas Obstsalat darauf geben.