

Kokos-Milchreis mit Mango



Zutaten (für 4 Portionen)

Für den Milchreis

- 250 g Milchreis
- 600 ml Kokosdrink
- 400 ml Milch
- 1 Prise Salz

Für die Mango

- 1 Mango
- 1 Bio-Zitrone
- 70 g Zucker
- 2 TL Wasser

Außerdem

- 20 g Kokosraspel

Nährwerte

Pro 100 Gramm

- 109 kcal
- 2 g Eiweiß
- 2 g Fett
- 20 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 20 Minuten plus 25 Minuten Kochzeit

Zubereitung

1. Milchreis, Kokosdrink und Milch sowie eine Prise Salz in einen Topf geben und aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten gar kochen.
2. Die Mango schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen.
3. Für das Mangopüree 50 g der Mango mit dem Zitronensaft pürieren. Zusammen mit 20 g des Zuckers und der Hälfte der Zitronenschale in einen kleinen Topf geben und einmal aufkochen lassen. Zur Seite stellen.
4. In einer Pfanne den restlichen Zucker zusammen mit dem Wasser karamellisieren. Wenn der Zucker anfängt braun zu werden, die Mangoscheiben zugeben und alles gut verrühren.
5. Den Milchreis auf vier Schalen aufteilen, mit der karamellisierten Mango dekorieren und Kokosraspel darüber streuen. Zusammen mit dem Mangopüree servieren.



REISER RÄT

Sie können vor dem Servieren 0,2 g Safran unter die Soße rühren.

