

Rezept

Sagopudding mit buntem Exotensalat

Ein Rezept von Sagopudding mit buntem Exotensalat, am 25.04.2024

Zutaten

150 g Sago (das sind kleine Stärkekügelchen)	100 g Palmzucker (als Ersatz geht auch brauner Zucker)
1/4 l Kokosmilch	1 Prise Salz
1 kleine Ananas	1 Mango
1 Papaya	1 Banane
8 Lychees	Saft von je 1 Limette und Orange

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht locker für 6: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal

Zubereitung

1. Für den Pudding Sago in eine Schüssel schütten und so viel kaltes Wasser drübergießen, dass die Kügelchen davon bedeckt sind. 1 Stunde stehen lassen. Dann in ein Sieb schütten, abtropfen lassen, in einen Topf füllen und wieder mit frischem Wasser bedecken. Erhitzen und etwa 10 Minuten leicht kochen lassen – bei schwacher Hitze.
2. Wieder ins Sieb schütten und wieder kaltes Wasser drüberlaufen lassen. Zucker und Kokosmilch mit Salz in den Topf geben und erwärmen und rühren, bis der Zucker geschmolzen ist. Sago dazugeben, unterrühren und in der Kokosmilch abkühlen lassen. Dann in sechs Gläschen füllen und bis zum Servieren im Kühlschrank versorgen.
3. Jetzt den Salat in Angriff nehmen: Die Ananas in Scheiben schneiden, Schale abschneiden und alle braunen Schalenreste ausstechen. Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein abschneiden. Wenn es faserig wird, nicht mehr weiterschneiden.
4. Papaya halbieren und die schwarzen Kernchen rauslöfeln, die Papaya schälen. Die Banane auch schälen. Von den Lychees die harte Haut abbrechen, das Fruchtfleisch einschneiden und die Steine herauslösen. Alle Früchte in kleinere Stücke schneiden und mit den Zitrus Säften mischen. Nach Belieben kurz ziehen lassen oder aber gleich mit dem Pudding verpeisen.