

Rezept

Kokos-Milchreis im Bananenblatt gegrillt

Ein Rezept von Kokos-Milchreis im Bananenblatt gegrillt, am 26.04.2024

Zutaten

125 g Milchreis

100 g Ananas

1 Dose Kokosmilch

50 g Mandeln oder Macadamianüsse

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 346 kcal, 30 g F, 2 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsanleitung im Topf kochen, aber an Stelle von Milch die Kokosmilch dazugeben.

2. In der Zwischenzeit die Ananas schälen und klein schneiden. Die Mandeln grob hacken.

3. Das Bananenblatt mit einem feuchten Tuch abwischen und auf eine Größe von etwa 30x30cm zuschneiden.

4. Aus dem fertigen Kokos-Reis eine lange Rolle formen und diese mittig auf das Bananenblatt legen. Ananas und Mandeln darüber verteilen.

5. Falte jetzt erst die kurzen Enden des Bananenblatts nach innen und dann die der langen Seiten nach oben und fixiere sie mit den Zahnstochern.

6. Vor dem Servieren kommt das Päckchen einfach auf den heißen Grill und wird dort noch mal 10-15 Minuten erhitzt. Der Kokosmilchreis nimmt nun das Aroma des Bananenblatts und der Ananas an und wird dadurch besonders lecker.