

Rezept

Polenta mit Kokosmilch und Ananas

Ein Rezept von Polenta mit Kokosmilch und Ananas, am 09.10.2024

Zutaten

3 Scheiben geschälte Ananas (ca. 250 g; z. B. aus der Salattheke)	30 g Kokosraspel
3 EL Ahornsirup	1 EL Kokosöl
300 ml ungesüßter Pflanzendrink (z. B. Hafer) Zitronenmelisse (nach Belieben)	1 Dose Kokosmilch (160 g)
	100 g Polenta (feiner Maisgrieß)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 665 kcal, 32 g F, 8 g EW, 84 g KH

Zubereitung

1. Ananas halbieren. Kokosraspel in einer Pfanne goldgelb rösten, herausnehmen. Öl in der Pfanne erhitzen. Ananas darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 3 Min. goldbraun braten. Mit 1 EL Ahornsirup beträufeln, schwenken, herausnehmen und zugedeckt beiseitestellen.
2. Kokosmilch, Pflanzendrink, Polenta und übrigen Sirup (2 EL) in die Pfanne geben und bei kleiner Hitze unter häufigem Rühren je nach Polenta 5-10 Min. cremig kochen. Auf Teller verteilen, Ananas und Kokosraspel daraufgeben. Nach Belieben mit Zitronenmelisse garnieren.