Gefüllte Papaya mit Kokosreis

Salate » Reis-Salate

Zutaten (4 Personen)

» 1 kl. Kokosnuss/ -nüsse
» 100g Wildreismischung
» Salz & Pfeffer
» 100g Putenbrust (geräuchert)
» 3 Lauchzwiebel(n)
» 2 Papaya(s)
» 1 TL Zucker
» 3 EL Himbeeressig
» 4 EL Traubenkernöl

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen. In die Augen der Kokosnuss einen Nagel schlagen. Die Kokosmilch ablaufen lassen und auffangen. Danach die Kokosnuss ca. 30min in den Ofen legen. Die Schale bricht dann von selbst auf und lässt sich einfach entfernen.

2. 100g Kokosfleisch von der braunen Haut befreien und grob raspeln. Mit Reis in Salzwasser ca. 20min garen.

3. Die Putenbrust in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln abbrausen, putzen und in Ringe teilen. Papayas waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen und würfeln.

4. Den Zucker mit Salz, Pfeffer, Himbeeressig und 2EL Kokosmilch verrühren. Nach und nach das Traubenkernöl unterschlagen.

5. Den Reis abtropfen und etwas abkühlen lassen. Mit Putenbrust, Frühlingszwiebeln sowie Papayawürfeln vermengen. Die Soße unterziehen. Reismischung in die Papayahälften füllen. Vom übrigen Kokosnussfruchtfleisch einige Späne abhobeln und die Hälften damit garnieren.

Nährwerte: 400kcal/E10g/F29g/KH25g pro Portion

angelegt am: 15.10.2003 Rezept-Nr: 582

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke