

Mango-Sticky-Rice

Zu Gast: Michael Dietz

Ein köstlicher Feel-good-Nachtschisch aus Thailand - mit Mango und Kokosmilch.

Vorbereitung 30 Min. · Kochzeit 40 Min. · Gesamtzeit 70 Min. · 4 Portionen

Zutaten

2 EL Sesam oder getrocknete Mungobohnen

200 g Klebreis

250 ml Kokosmilch

100 g Zucker (ihr könnt auch Kokosblütenzucker nehmen...uns hat der weiße Zucker besser geschmeckt)

1 Prise Salz

1/2 TL Maisstärke (Speisestärke geht auch...Maisstärke ist geschmacksneutraler)

2 reife Mangos oder TK-Mango (aufgetaut)

Zubereitung

1. Wenn ihr statt Sesam getrocknete Mungobohnen verwenden wollt, dann weicht ihr als erstes 2 EL Mungobohnen in warmem Wasser ein. Das solltet ihr am besten mehrere Stunden vorher machen. Unsere Bohnen waren nach 30 Minuten leider noch bretthart. Also nehmt lieber Sesam!
2. Gebt 200 g Reis in ein feines Sieb und wascht ihn gründlich. Dann kocht ihr den Reis nach Packungsanweisung. Wichtig ist, dass der Reis noch heiß ist, wenn ihr nachher die Sauce darüber gießt. Nur dann nimmt der Reis die Flüssigkeit und die Aromen gut auf.
3. Zu der Sauce kommen wir jetzt. Gebt die Hälfte der Kokosmilch (also 125 ml) in einen Topf, gebt 80 g Zucker und eine Prise Salz dazu und erwärmt das Ganze. Sobald der Reis fertig ist, gebt ihr die süße Kokosmilch mit in den Topf und verrührt alles gut miteinander. Jetzt: Deckel auf den Topf und ein paar Minuten ruhen lassen.
4. In der Zwischenzeit verrührt ihr 1/2 TL Maisstärke mit ein wenig kaltem Wasser, kocht die restlichen 125 ml Kokosmilch auf und rührt die Maisstärke kräftig mit einem Schneebesen ein. Sobald die Kokosmilch andickt, schaltet ihr den Herd aus und rührt die restlichen 20 g Zucker und eine Prise Salz ein.
5. Wenn ihr frische Mangos verwendet, schält und entkernt sie jetzt und schneidet sie in Streifen. Wenn ihr TK-Mangos nehmt, solltet ihr sie natürlich vorher aufgetaut haben.
6. Gießt die Mungobohnen ab und röstet sie kurz fettfrei in einer Pfanne an. Bis sie goldbraun werden. Wenn ihr Sesam nehmt, ebenfalls goldbraun anrösten.
7. Gebt den Reis auf 4 Teller und träufelt die warme Kokossauce darüber. Dann legt ihr die Mango-Streifen darauf und streut die gerösteten Mungobohnen bzw den gerösteten Sesam darüber. Fertig! Und jetzt: Direkt warm genießen!