

Asiatischer Milchreis mit Gurken-Fenchel-Salat

Für zwei Personen

Für den Milchreis:

40 g Milchreis	$\frac{1}{2}$ mittelharte Mango	40 g Ingwer
2 Stangen Zitronengras	$\frac{1}{4}$ Chilischote	100-150 ml Kokosmilch
2-3 EL Reissirup	2-3 Zweige Thai-Basilikum	

Für Gurkensalat:

1 Gurke	1 junge Knolle Fenchel	1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen	3 cm Ingwer	1 rote Chilischote
1 Limette, davon Saft	1 TL vegane Fischsauce	1-2 TL Reissirup
1 TL Honig	$\frac{1}{2}$ EL Rohrzucker	2 Blätter Thai-Basilikum
Salz	Pfeffer	

Für den Milchreis:

Das äußere, harte Blatt vom Zitronengras entfernen. Kokosmilch mit Zitronengras, Ingwer (ungeschält am Stück), Chilischote und Reissirup aufkochen. Milchreis dazu geben. Nochmals aufkochen und 20 Minuten gar ziehen lassen. Dabei immer wieder umrühren.

Mango schälen, Kern entfernen und in kleine Würfel teilen. Thai-Basilikum in feine Streifen schneiden, Mangostücke darin wälzen. Sobald der Milchreis gar ist, Zitronengras und Ingwer entfernen und mit den Mangowürfeln bestreut servieren.

Für Gurkensalat:

Gurke waschen, in feine Ringe hobeln und in eine Schüssel geben.

Salzen und 10 Minuten ziehen lassen. Dann gut abspülen. Fenchel putzen und in feine Julienne schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen, Ingwer schälen. Beides in dünne Ringe bzw.

Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen. Knoblauch und Chilischote sehr klein schneiden und in die Schüssel zu den Gurken geben. Limette halbieren und etwa 1 EL Saft auspressen. Salat mit Limettensaft, Reissirup, Honig, veganer Fischsauce, Rohrzucker, Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Mit Thai-Basilikum garnieren.

Gerd Towara am 28. Juli 2023