

 **Hauptspeise**  
Für 4 Personen

200 g Uncle Ben's TriColoRice  
80 g Kokosflocken

Öl zum Braten

500 g Pangasius Fisch

1 TL Rosmarinnadeln, feingehackt

2 EL Zitronensaft

1 halbe abgeriebene Zitronenschale

1 Becher Saucenrahm


Salz und Pfeffer

Für den Kokosreis 4–5 dl Wasser aufkochen, Reis und etwas Salz hinzufügen. Zugedeckt bei kleiner Hitze kochen lassen, bis das ganze Wasser aufgesogen ist (ca. 20 Min.)

Kokosflocken in der Bratpfanne unter Rühren bei mittlerer Hitze goldgelb rösten, bis sie duften. Kurz vor dem Servieren dem Reis begeben.

Für das Ragout Fisch in grosse Stücke schneiden. Zusammen mit dem Rosmarin in einer beschichteten Bratpfanne portionenweise sanft braten (ca. 2–4 Min., je nach Grösse). Zitronensaft und –schale sowie Saucenrahm begeben. Würzen. Zusammen mit dem Reis servieren.

**Tipp:** Es kann auch Thymian oder Basilikum verwendet werden.

 **Plat principal**  
Pour 4 personnes

200 g d'Uncle Ben's TriColoRice  
80 g de flocons de noix de coco

Huile pour rôtir

500 g de poisson Pangasius

1 cuil. à thé d'aiguilles de romarin, finement hachées

2 cuil. à soupe de jus de citron

1 demi-écorce de citron râpée

1 gobelet de crème pour sauces

Sel et poivre

Pour le riz à la noix de coco, porter 4–5 dl d'eau à ébullition, ajouter le riz et un peu de sel. Cuire à couvert à petit feu jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée (environ 20 min).

Faire dorer les flocons de noix de coco à la poêle à feu doux sans cesser de remuer jusqu'à ce qu'ils aient développé leur parfum. Ajouter au riz juste avant de servir.

Pour le ragoût, couper le poisson en gros morceaux. Les faire revenir doucement par portion avec le romarin dans une poêle à revêtement antiadhésif (environ 2–4 min, selon leur taille). Ajouter le jus et le zeste de citron ainsi que la crème pour sauces. Assaisonner, servir avec le riz.

**Suggestion:** Vous pouvez également utiliser du thym ou du basilic.

## Kokosreis mit Fisch-Limonen-Ragout

### Riz à la noix de coco avec petit ragoût de poisson au citron

