

Coconut Water

Klar und frisch ist das Wasser aus der grünen Kokosnuss. Es ist nicht nur ein gesundes Getränk in aller Munde, sondern ermöglicht auch in der Küche neue Geschmackserlebnisse.



Geschmortes Kokospoulet

Leicht

Vor- und zubereiten: ca. 2 Std.
Marinieren: ca. 30 Min.
Schmoren: ca. 1½ Std.

2 EL süsse Sojasauce
(ketjap manis)

2 EL Fischsauce

4 Pouletschenkel, in Ober-
und Unterschenkel
geteilt, Haut entfernt

1 EL Olivenöl

1 TL Salz

wenig Pfeffer

5 dl Kokoswasser
(siehe Hinweis)

3 Knoblauchzehen,
gepresst

2 EL Ingwer, fein gehackt

2 Sternanise

1 roter Chili, fein gehackt

evtl. Koriander zum Garnieren

1. Soja- und Fischsauce verrühren. Poulet mit der Hälfte der Marinade mischen, zugedeckt ca. 30 Min. im Kühlschrank marinieren.

2. Öl in einem Bratopf heiss werden lassen. Poulet trocken tupfen, würzen, rundum ca. 3 Min. anbraten. Kokoswasser und restliche Marinade dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren. Knoblauch, Ingwer, Sternanise und Chili beigegeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1½ Std. schmoren, anrichten, garnieren.

Dazu passt: Parfümreis.

Hinweis: Kokoswasser (Coconut Water) ist in Reformhäusern und in Lebensmittelabteilungen von Warenhäusern erhältlich.

Portion: 234kcal, E 26g, Kh 9g, F 11g

Mehr Kokoswasser, bitte!



Weitere verführerische Rezepte mit Kokoswasser wie dieses Kokos-Jelly finden Sie auf www.bettybossi.ch/imfokus.

www.bettybossi.ch

- Kokoswasser als Drink mit Eiswürfeln geniessen.
- Basmatireis im Kokoswasser kochen, das ergibt einen feinen Kokosreis.
- Mit Zitronensaft und Zucker verrühren, als Sauce für Fruchtsalat verwenden.
- Für ein tolles Frappé, Vanilleglace mit Kokoswasser pürieren.