

Tapioka-Pudding mit Drachenfrucht



© le menu

ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
 QUELLEN LASSEN: ca. 30 Minuten
 KÜHL STELLEN: ca. 1 Stunde
 MARINIEREN: ca. 1 Stunde

FÜR 4 Personen

PUDDING

100 g Tapiokaperlen
 10 g Pandanblatt
 3,5 dl Kokosmilch
 30 g Zucker

DRACHENFRUCHT

100 g Zucker
 0,5 dl Wasser
 1 Limette, Saft
 2 Drachenfrüchte, in 2 cm grossen
 Würfeln

GARNITUR

30 g getrocknete Kokospäne
 Minze

ZUBEREITUNG

PUDDING

Tapiokaperlen in kaltem Wasser 30 Minuten quellen lassen, absieben, mit kaltem Wasser abspülen. Perlen mit Pandanblatt, Kokosmilch und Zucker zugedeckt 10 Minuten köcheln, Pfanne von der Platte ziehen, zugedeckt weitere 10 Minuten ziehen lassen. Pandanblatt entfernen, Pudding in Gläser füllen, auskühlen lassen, zugedeckt ca. 1 Stunde kühl stellen.

DRACHENFRUCHT

Zucker, Wasser und Limettensaft 5 Minuten köcheln, Flüssigkeit abkühlen lassen. Drachenfruchtwürfel in die Flüssigkeit geben, 1 Stunde marinieren.

FERTIGSTELLEN

Puddings mit Drachenfrucht, Kokospänen und Minze garnieren.

Tipp

Statt mit Tapiokaperlen kann der Pudding mit Griess zubereitet werden. Dazu einfach Griess zusammen mit Zucker in der Kokosmilch köcheln. Evtl. sollte die Menge der Flüssigkeit leicht erhöht werden. Pandanblätter schmecken leicht nussig und erinnern an den Geschmack von Vanille. Erhältlich in asiatischen Spezialitätengeschäften. Pandanblätter können durch ausgeschabtes Vanillemark ersetzt werden.

Gut zu wissen: Exotische Früchte sollten – wenn immer möglich – aus fairem Handel stammen und gegebenenfalls biologisch, nachhaltig angebaut worden sein. Fairtrade-Labels wie z. B. Gebana oder Max Havelaar garantieren, dass

Kleinbauern sowie Arbeiterinnen und Arbeiter
gerecht entlohnt werden. In der Schweiz sind
über 15 verschiedene exotische Fruchtarten
Fairtrade-zertifiziert erhältlich. Viele davon gibt es
auch beim Grossverteiler. Infos zu den
Gütesiegeln: gebana.com, maxhavelaar.ch
Eine andere Einkaufsmöglichkeit für Papaya,
Guaven, Ananas, Karambole und Co. bietet sich
im Shop vom Tropenhaus Frutigen BE. Dank dem
warmen Klima reifen die Früchte natürlich aus
und bieten so ihr volles Aroma.
tropenhaus-frutigen.ch

www.lemenu.ch