

Grillrezepte

Grillfest Grillparty - Reissalat Mit Ingwer-Honig-Dressing

Anzahl: 4 Personen

Gattung: BBQ, Reis, Salat, Beilagen, Vegetarisch,

250 g	Natur-Langkornreis	2	Essl. Weissweinessig
	Salz	2	Teel. Honig
1	Rote Paprikaschote		Kreuzkümmel; gemahlen
3	Frühlingszwiebeln		Koriander; gemahlen
200 g	Salatgurke		Cayennepfeffer
100 g	Getrocknete Aprikosen	50 g	Gesalzene Erdnüsse
1	Knoblauchzehe	50 g	Gesalzene Cashewkerne
20 g	FrISChe Ingwerwurzel	4	(-5) Zweige Koriandergrün
1	Limette		Limettenspalten; zum
6	Essl. Öl		- Garnieren

1. Reis kalt abspülen und abtropfen lassen. Reichlich Salzwasser aufkochen, Reis hineinstreuen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 25 Minuten ausquellen lassen.

2. Paprika putzen, waschen und in sehr dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Aprikosen in Streifen schneiden.

3. Reis abgießen, kalt abspülen, gut abtropfen lassen. Knoblauch pellen, Ingwer schälen, beides fein hacken. Von der Limette die Schale abreiben, 3 El Saft auspressen. Öl, Essig, Limettensaft und schale, Knoblauch, Ingwer und Honig verrühren. Mit Kreuzkümmel, Koriander, Cayennepfeffer und Salz würzen.

4. Reis, Paprika, Frühlingszwiebeln, Gurke, Aprikosen und Nüsse mit dem Dressing mischen und 25-30 Minuten ziehen lassen. Korianderblättchen von den Stielen zupfen, den Salat nochmals durchmischen und mit dem Koriander garnieren. Nach Belieben mit Limettenspalten garnieren und mit dünnem Fladenbrot (Tortillafladen) servieren.

: Lässt sich vorbereiten, Raffiniert, Vegetarisch

: Nährwerte: Fett in g: 28, Kohlenhydrate in g: 74, kcal: 603

: Zubereitungszeit: 40 Minuten