

Curry-Reissalat

Der fruchtig-würzige Curry-Reissalat schmeckt pur oder als Beilage zu kurzgebratenem Fleisch oder Fisch köstlich. Auf Wunsch kann der Salat mit gebratener Hähnchenbrust, Kochschinken oder Fleischwurst verfeinert werden. Ein Austausch der Mandarinen durch Ananas oder frischer Mango funktioniert ebenfalls bestens.

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp am Rezeptende



Für 4 – 6 Portionen

200g Reis, z.B. Parboiled- oder Naturreis

1/2 TL Salz

1/2 Salatgurke

1 rote Paprika

1 Dose Mandarinen (Abtropfgewicht 275g)

1 Dose Mais (Abtropfgewicht 150g)

etwas frische Petersilie

Für das Dressing:

150g Naturjoghurt (ggf. laktosefrei)

1 EL Speiseöl

1 TL Zitronensaft

1 TL Currys

1 TL Kurkuma

1 TL Paprikapulver, edelsüß

Salz

Pfeffer

1. Den Reis waschen, dann mit 400g Wasser und 1/2 TL Salz in einen Kochtopf geben. Einen Deckel auflegen und das Wasser zum Kochen bringen. Dann die Temperatur sofort auf kleinste Flamme reduzieren und den Reis etwa 20 Minuten ausquellen lassen. Den fertigen Reis vom Herd nehmen und auskühlen lassen.
2. Unterdessen Salatgurke und Paprika waschen, putzen und klein würfeln. Mandarinen und Mais abtropfen lassen. Petersilie klein schneiden.
3. Alle Zutaten für das Dressing in eine Schüssel geben und verrühren.
4. Nun alle Zutaten in eine große Schüssel geben und mit dem Dressing mischen.

Tipp: Der Curry-Reissalat lässt sich bestens am Vortag zubereiten und schmeckt am nächsten Tag herrlich frisch und lecker zugleich.

Milchfrei – Tipp: Naturjoghurt durch eine Alternative auf Sojabasis austauschen.



rezepte-glutenfrei.de