

Exotischer Reissalat

Zutaten: für 4 Personen

500 g gekochter Basmatireis (etwa 160 g Rohgewicht)
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 daumengroßes Stück frischen Ingwer
4 mittelgroße Karotten
150 g getrocknete, weiche Aprikosen
1 - 2 EL Currysauce
2 EL helle Sojasoße
3 EL Essig
200 ml Wasser
200 ml Orangensaft
Salz und Pfeffer nach Geschmack
2 frische Kiwifrüchte zum Belegen
2 EL Öl zum Anbraten



Zubereitung:

Reis nach Anleitung in leicht gesalzenem Wasser vorkochen, in einem Sieb abtropfen lassen.

Karotten schälen, auf der Küchenreibe raspeln.
Frühlingszwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden.
Ingwer schälen, in kleine Stücke schneiden.
Getrocknete Aprikosen in kleine Würfel schneiden.

In einer Tasse aus Essig, Sojasoße, Salz und Pfeffer nach eigenem Geschmack eine Salatmarinade mischen.

2 EL Öl in einem Topf oder einer beschichteten Pfanne erhitzen.
Die Frühlingszwiebeln, den Ingwer und etwa 2/3 von den geraspelten Karotten sanft anbraten.
Mit Currysauce bestreuen, gründlich mit dem Rührloßel unter das Gemüse mischen.

Die Aprikosenstückchen unterheben. Etwas salzen und mit dem Orangensaft und Wasser ablöschen.
Langsam etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Den vor gekochten Reis unter das Gemüse mischen und kurz durchziehen lassen, damit er die übrige Flüssigkeit etwas aufsaugt.

Mit der Salatmarinade verfeinern und die restlichen Karotten unterheben.
Nochmals nach eigenem Geschmack nachwürzen.
Der Salat sollte etwas scharf und einen süß/sauren Geschmack haben.
Nach Wunsch noch zusätzlich mit geschälten Kiwistückchen ausdekorieren.

Diesen leichten Reissalat kann man entweder warm oder kalt essen und ist auch für einen Diättag sehr gut geeignet.

Etwas gehaltvoller wird er, wenn man etwa 200 g kalten geräucherten Fisch (Makrele oder Forellenfilets) unter den Salat mischt.

Auch kaltes Hähnchen- oder Putenfleisch, in Streifen geschnitten, harmoniert sehr gut mit dieser Salatmischung.

Kalorienangaben

Eine Portion insgesamt, ca. 280 kcal und ca. 5 g Fett

