



Crispy-Reis-Salat

Zeit gesamt
🕒 1h

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------|----------|
| Basmatireis | 300 g |
| Salz | |
| Olivenöl | 3 EL |
| Sriracha-Sauce | 2 EL |
| Sojasauce | 3 EL |
| Salatgurken | 1 St. |
| Avocado | 2 St. |
| Mango | 0.5 St. |
| Frühlingszwiebeln | 0.5 Bund |
| Zwiebeln, rot | 1 St. |
| Koriander, frisch | 10 g |
| Bio Limetten | 1 St. |
| Apfelessig | 1 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, Backblech mit Backpapier

1. In einem Topf Basmatireis mit 400 ml gesalzenem Wasser aufkochen, bei niedriger Hitze ca. 12 Min. zugedeckt kochen. Topf vom Herd nehmen und weitere ca. 10 Min. ziehen lassen. Gegebenenfalls abgießen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und auskühlen lassen.
2. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Reis mit je 2 EL Olivenöl, Sriracha- und Sojasauce würzen, gut vermengen, flach verteilen und im Ofen ca. 35–40 Min. knusprig backen. Dabei zweimal umrühren. Auskühlen lassen.
3. Gurke, Avocados und Mango in mundgerechte Stücke scheiden. Frühlingszwiebeln waschen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Limette waschen, halbieren, Saft auspressen. Alles in eine Schüssel geben und mit 1 EL Öl, Sojasauce und Essig abschmecken. Den abgekühlten Reis daruntermischen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Am besten verwendest du gekochten Reis vom Vortag. Koche einfach etwas mehr Reis beim nächsten Mal. Im Kühlschrank kannst du ihn einige Tage aufbewahren. So hast du ihn stets parat und sparst dir Zeit und kommst noch schneller in den Genuss dieses knackig-leckeren Salates!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 557 kcal |
| Kohlenhydrate | 88 g |
| Eiweiß | 10 g |
| Ballaststoffe | 11 g |
| Fette | 20 g |