

## Fruchtiger Reis-Salat mit Apfel und Sellerie

Zeit gesamt 25min



Zubereitungszeit 25min





## Zutaten

für 4 Portionen

Langkornreis	300 g
Salz	
Weintrauben, hell	100 g
Stangensellerie	0.25 St.
Zitronen	1 St.
Äpfel, rot	1 St.
Feldsalat	50 g
Honig	1 TL
Olivenöl	2 EL
Apfelsaft	2 EL

Pfeffer, schwarz gemahlen

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, kleiner Topf mit Deckel, Salatschleuder, grobe Reibe

- 1. In einem Topf Reis mit 450 ml Salzwasser zugedeckt aufkochen. Auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen.
- 2. Trauben waschen und halbieren. Sellerie waschen und in Scheiben schneiden. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Apfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen, grob raspeln und mit 1 EL Zitronensaft mischen. Feldsalat waschen und trocken schleudern.
- 3. In einer Schüssel Honig mit Apfelsaft, Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Alles in die Schüssel geben, miteinander vermengen und abschmecken. Fruchtigen Reis-Salat mit Apfel und Sellerie auf Tellern verteilt servieren.

**Guten Appetit!** 

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	366 kcal
Kohlenhydrate	77 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	4 g