Fruchtiger Reis-Salat mit Apfel und Sellerie



Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

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	

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