




Geschichteter Reissalat mit Orange



 Zeit gesamt
25min

 Zubereitungszeit
25min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Langkornreis	300 g
Salz	
Karotten	2 St.
Salatgurken	1 St.
Salat-Mix	100 g
Petersilie, frisch	20 g
Minze, frisch	10 g
Orangen	2 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Dattel, getrocknet	5 St.
Rosinen	20 g
Sonnenblumenöl	2 EL
Zimt	
Kreuzkümmel	
Currypulver	
Skyr, natur	150 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleiner Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, grobe Reibe

1. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und anschließend zugedeckt auf kleiner bis mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen. Anschließend abkühlen lassen.
2. Karotten waschen, schälen und grob raspeln. Gurke waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls grob raspeln. Salat waschen und trocken schleudern. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken.
3. Orangen mit einem scharfen Messer rundherum schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Fruchtspalten aus den Trennwänden herausschneiden. Dabei den austretenden Fruchtsaft auffangen.
4. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Datteln und Rosinen grob hacken. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Datteln und Rosinen ca. 2 Min. glasig dünsten. Mit Zimt, Kreuzkümmel und Curry würzen und Skyr mit Kräutern und 2 EL Orangensaft mit den Zwiebeln in der Pfanne vermengen und abschmecken.
5. In Gläser oder Schalen Zutaten nach Belieben schichten und mit Dressing beträufeln. Sofort servieren oder gut verschlossen mitnehmen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 471 kcal

Kohlenhydrate 94 g

Eiweiß 13 g

Ballaststoffe 7 g

Fette 5 g
