

Informationen zur Sendung vom 21.05.2024

Bunter Curryreissalat mit Gemüse und Früchten

Von Ulla Scholz

Zutaten für 4 Portionen

250 g Parboiled Reis
2 EL Curry
1 Stückchen frischer Ingwer
½ Zimtstange
1 Lorbeerblatt
1 rote Spitzpaprikaschote
1 Möhre
½ Apfel
ca. 200 g Breitlauch
1 unbehandelte Orange
8 Datteln ohne Stein
½ Bund Blattpetersilie
Obstessig
Olivenöl
Salz
Pfeffer

Außerdem

Geröstete Haselnüsse oder Mandeln zum Bestreuen
Mandarine oder Orange zum Garnieren

Zubereitung

Den Reis waschen und abtropfen lassen. In einen Topf circa 2 Liter Wasser geben. Mit Curry, Zimtstange, Lorbeerblatt und Salz würzen, dann einmal aufkochen und umrühren. Den Reis zugeben und bei kleiner Herdstufe circa 15 Minuten köcheln. Nun in einem Sieb abschütten, kalt abspülen und kurz abtropfen lassen.

Währenddessen die Karotte schälen. Spitzpaprika und Karotte in kleine Würfel schneiden. Den Breitlauch in feine Ringe teilen. Das Ingwerstückchen schälen und fein würfeln. Dann die Gemüsestücke und den Ingwer mit dem Reis in eine Schüssel geben. Die Datteln in Würfelchen schneiden und mit etwas gehackter Petersilie unter den Salat heben. Die Orange waschen und großzügig Schale in den Reissalat reiben. Den Saft auspressen und mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer unter den Salat mischen. Die Schüssel abdecken und den Salat 2 – 3 Stunden ziehen lassen.

Anrichten

Den Reis mit Petersilienblättchen und gerösteten Mandelsplittern oder Haselnüssen garnieren.

Informationen zur Sendung vom 21.05.2024

Bunter Curryreissalat mit Gemüse und Früchten

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

So behalten Nüsse ihren Crunch

Geröstete Nüsse immer kurz vor dem Servieren auflegen, dann bleiben sie schön knusprig und weichen nicht durch. Wer im Garten ungespritzte Rosen hat, kann einige Blütenblätter zur Dekoration nutzen.

Beim Reissalat die Zutaten austauschen

Wir sollten in diesem Salat immer ein Gleichgewicht zwischen Gemüse und Früchten herstellen. Ob wir Lauch oder Frühlingszwiebeln verwenden, macht keinen Unterschied. Auch Paprika in unterschiedlichen Farben sehen hübsch aus. Wer gern exotische Früchte verarbeitet, kann Mango oder Ananas zugeben.

Auch die Nusssorten lassen sich beliebig austauschen. Datteln, Cranberries, Berberitzen, getrocknete Pflaumen, Rosinen, Aprikosen, getrocknete Mangos verwende ich hier so, dass ich das verbrauche, was im Vorratsschrank aktuell verbraucht werden muss.

Der Reissalat hält im Kühlschrank 1 – 2 Tage frisch. Er ist prima für ein Grillbuffet geeignet, da er sogar nach längerem Herumstehen keine Flüssigkeit zieht und weder Sahne noch rohe Eier enthält. Aber: Auch Lebensmittel, für die gekochter Reis verwendet wurde, sollten stets gekühlt und zügig verbraucht werden!

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!