

Hier und heute



Reis-Gemüse-Salat mit Papaya, Ananas und Mango

Ernährungsexpertin Anja Tanas vereint exotische Früchte, regionales Wintergemüse und duftenden Reis zu einem überraschend harmonischen Salat mit raffiniertem Topping.

Rezept

Reis-Gemüse-Salat mit Papaya, Ananas und Mango

von Anja Tanas für circa 4 Portionen

Zutaten für den Salat

- 150 g Basmati Reis
- Salz
- 1 Zwiebel
- 3 EL Raps-, Kokos- oder Erdnussöl
- 100 g Möhren
- 100 g Pastinaken
- 100 g Weißkohl
- 2 EL Sojasoße
- Pfeffer aus der Mühle
- 200 g Fruchtwürfel, z.B. Ananas, Papaya, Mango

Zutaten für das Dressing

- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL weißer Balsamico (oder ein anderer Weißweinessig)
- 1 TL Sojasoße
- 2 EL Wasser
- 1 EL Limettensaft frisch gepresst
- 100 Mango- oder Papayafruchtfleisch
- 1 TL Currypulver
- Salz und Pfeffer
- Chiliflocken nach Belieben

Zutaten für das Topping

- 1 Lauchzwiebel (nur das frische Grün)
- 2 EL Erdnüsse
- 2 EL Kokoschips
- 3 EL Koriander, gehackt (wahlweise glatte Petersilie)

Zubereitung

Reis nach Angaben auf der Verpackung in gesalzenem Wasser bissfest garen, in einem feinen Sieb abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Währenddessen die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. In dem Öl anbraten.

Möhren und Pastinake schälen und klein schneiden, z.B. in Stifte. Zu den Zwiebeln geben und ca. 5 Minuten mitbraten.

Kohl in Streifen schneiden und unter das Gemüse mischen. Gemüse mit Sojasoße und Pfeffer würzen. Das bissfest geröstete Gemüse in eine Salatschale geben.

Die exotischen Früchte schälen und in mundgerechte Stücke schneiden und hinzufügen.

Hier und heute



Für das Dressing den Knoblauch schälen und zusammen mit Öl, Essig, Sojasoße, Limettensaft, Wasser, Fruchtfleisch, Currypulver, Salz, Pfeffer und Chiligewürz in einen hohen Mixbecher geben und pürieren. Dressing zum Salat geben und gut unterziehen.

Für das Topping die Lauchzwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Erdnüsse und Kokos hacken und zusammen mit dem Koriander und den Lauchzwiebeln obenauf verteilen. Vor dem Genuss untermischen.

Tipps

- Zu dem Salat schmecken z.B. gebratene Tofuwürfel, Hähnchenstreifen oder Garnelen.
- Lauwarm schmeckt der Salat gut, aber auch kalt ist er lecker.
- Er eignet sich zum Mitnehmen.
- Im Kühlschrank maximal einen Tag aufbewahren.
- Man kann bei den Früchten nach Belieben variieren. Auch z.B. Litschi, Guave, Kakis oder Sternfrucht passen sehr gut. Und Maracuja kann man mit ins Dressing geben.
- Ingwer als Würze eignet sich gut.
- Den Koriander kann man weglassen oder z.B. durch glatte Petersilie ersetzen.