

Regenbogen-Salat mit Reis

Wer bunt isst, ist gesund. Bunt wird es aber nur mit viel Obst und Gemüse in der Schüssel. Denn die liefern nicht nur Essvergnügen, sondern auch Vitamine, Mineralstoffe und andere wichtige Nährstoffe. Salat ist gesund, vielfältig und kann einfach alles. Gerade an heißen Tagen ist ein knackig-frischer Regenbogensalat die perfekte Alternative für alle, die lecker und leicht genießen wollen.

✓ vegetarisch ⌚ etwa 25 Min. III einfach



Bild: © Ariane Bille für BVE0

Zubereitung

Reis nach Packungsanleitung kochen, anschließend kurz unter kaltem Wasser abschrecken und in einer großen Salatschüssel weiter abkühlen lassen bis er lauwarm ist.

In der Zwischenzeit Eisbergsalat und Radicchio vom Strunk befreien, in Streifen schneiden und mit dem Rucola waschen und trocken schleudern. Strunk vom Chicorée entfernen, in Streifen schneiden und ebenfalls trocken schleudern. Möhren putzen und mit dem Sparschäler der Länge nach hauchdünn hobeln. Radieschen und Erdbeeren ebenfalls waschen, putzen, abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Blaubeeren waschen und abtropfen lassen.

Für die Vinaigrette Frühlingszwiebel putzen, in Ringe schneiden und zusammen mit Öl, Essig, Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und verrühren. Die Hälfte davon mit dem Reis vermischen.

Eisbergsalat, Radicchio, Rucola, Chicorée und Möhren dekorativ auf dem Reis verteilen. Radieschen, Erdbeeren und Blaubeeren darüber geben und den Salat mit der restlichen Vinaigrette beträufeln.

Zum Schluss Mandeln hacken und kurz in einer Pfanne ohne Fett rösten bis sie duften. Zusammen mit den Rettich-Sprossen über den Salat streuen und genießen.

Zutaten für 4 Personen:

Für den Salat:

- 250 g Basmatireis
- 120 g Eisbergsalat
- 80 g Radicchio
- 100 g Rucola
- 125 g Chicorée
- 2 Möhren
- 6 Radieschen
- 8 Erdbeeren
- 1 Handvoll Blaubeeren

Für die Vinaigrette:

- 1 Frühlingszwiebel
- 100 ml Olivenöl
- 4 EL weißer Balsamico-Essig
- Meersalz und Pfeffer

Für das Topping:

- 1 Handvoll Mandeln
- 1 Handvoll Rettich-Sprossen



Bild: © Ariane Bille für BVEO



Bild: © Ariane Bille für BVEO



Bild: © Ariane Bille für BVEO



Bild: © Ariane Bille für BVEO



Bild: © Ariane Bille für BVEO

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin