Rezept

Avocado-Erbsen-Salat mit Reisbällchen und Miso-Dressing

Ein Rezept von Avocado-Erbsen-Salat mit Reisbällchen und Miso-Dressing, am 29.04.2024

Zutaten

100 g	Klebreis (ersatzweise Sushi-Reis)
½ TL	Schwarzkümmel
2 EL	Rapsöl
1	kleine Salatgurke (ca. 300 g)
	frisch gemahlener grüner Pfeffer
3 - 4 Stängel	Dill
1	große reife Avocado
	Salz
2 EL	geschälte Sesamsamen
300 g	TK-Erbsen
	Kräutersalz
3 - 4 Stängel	Minze
3 - 4 Stängel	glatte Petersilie

Miso-Dressing:

15 g	weißes Miso
2 TL	Agavensirup
	frisch gemahlener grüner Pfeffer
2 EL	Reisessig
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal, 30 g F, 15 g EW, 54 g KH

Zubereitung

1. Für die Bällchen den Klebreis in ein Sieb abgießen und kalt abbrausen, bis das Wasser klar ist. In einem Topf mit ca. 250 ml Wasser (oder nach Packungsangabe) und 1 Prise Salz aufkochen und ca. 1 Min. offen kochen lassen. Reis vom Herd nehmen und zugedeckt 20-25 Min. quellen, dann abkühlen lassen und den Schwarzkümmel untermischen.

2. Aus dem Reis 6-8 Bällchen formen und im Sesam wälzen. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Bällchen darin in ca. 5 Min. rundum goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.

3. Erst das weiße Miso mit dem Reisessig verrühren, dann den Agavensirup, Salz und Pfeffer mit dem Schneebesen untermischen.

4. Die tiefgekühlten Erbsen in wenig Salzwasser (nach Packungsangabe) aufkochen und zugedeckt ca. 4 Min. dünsten. In ein Sieb abgießen, eiskalt abbrausen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

5. Die Gurke schälen, längs halbieren und mit einem kleinen Löffel entkernen. Die Gurkenhälften längs in Streifen schneiden, dann quer in Stückchen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und unter die Erbsen mischen. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen und Spitzen abzupfen und bis auf einen kleinen Rest grob hacken. Die gehackten Kräuter unter den Salat mischen.

6. Die Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen und würfeln, nach Belieben auch einen kleinen Teil zum Garnieren in Spalten schneiden. Avocadowürfel und -spalten sofort mit dem Miso-Dressing mischen. Die Würfel unter den Salat heben und alles ca. 15 Min. durchziehen lassen, dabei öfter umrühren. Vor dem Servieren die Reisbällchen und evtl. die Avocadospalten auf dem Salat verteilen. Alles mit den restlichen Kräuterblättchen bestreuen.