Rezept

Kohlrabi-Reis-Salat mit Schinken

Ein Rezept von Kohlrabi-Reis-Salat mit Schinken, am 29.04.2024

Zutaten

125 ml	Gemüsebrühe
100 g	Kohlrabi
100 g	gekochter Schinken
50 g	Maiskörner (aus der Dose)
2 EL	Apfelessig
	Jodsalz
50 g	Langkornreis
1	Apfel
1	Frühlingszwiebel
	1/2 Bund Petersilie
1 EL	Rapsöl
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. 100 ml Gemüsebrühe aufkochen. Den Reis einstreuen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Min. quellen lassen.

2. Den Kohlrabi und den Apfel schälen. Den Apfel halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelhälften, den Kohlrabi und den Schinken in schmale Streifen schneiden.

3. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und den hellen Teil fein hacken. Den Mais abgießen und abtropfen lassen. Die Maiskörner mit dem Reis, den Kohlrabi-, Apfel- und Schinkenstreifen und der Frühlingszwiebel mischen.

4. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Mit Essig, Öl und 25 ml Brühe verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen und über den Salat träufeln. Behutsam mischen und 10 Min. durchziehen lassen.