Rezept

Pilzsalat mit schwarzem Reis und Walnuss-Vinaigrette

Ein Rezept von Pilzsalat mit schwarzem Reis und Walnuss-Vinaigrette, am 02.05.2024

Zutaten

70 g	schwarzer Wildreis (ersatzweise roter CamargueReis)
3	Frühlingszwiebeln
	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
25 g	Walnusskerne
	Salz
500 g	braune Champignons
1 EL	Olivenöl
½ Bund	glatte Petersilie

Walnuss-Vinaigrette:

1 ½ EL	Aceto balsamico
1 TL	Agavensirup
	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 TL	Dijon-Senf
	Salz
2 EL	Walnussöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal, 31 g F, 14 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Den Reis in kochendem Salzwasser in 35-40 Min. garen. Dann in ein Sieb abgießen, gründlich abbrausen und abtropfen lassen.

2. Inzwischen die Champignons abreiben. Die Stiele herausdrehen und entfernen oder knapp abschneiden. Die Pilze in gut 1 cm dicke Scheiben schneiden, größere vorher halbieren. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Weiße und grüne Teile getrennt in Ringe schneiden.

3. Die Pilze in einer großen Pfanne ohne Fett bei starker Hitze anbraten und so lange braten, bis die ausgetretene Flüssigkeit wieder verdampft ist. Dann die Pilze an den Rand schieben, das Öl in die Pfanne geben und das Zwiebelweiß darin unter Rühren 1-2 Min. braten. Pfanne vom Herd nehmen, alles salzen, pfeffern, gut mischen und abkühlen lassen. Dann die grünen Zwiebelringe untermischen.

4. Den Essig mit Dijonsenf, Agavensirup, Salz und Pfeffer verrühren, zum Schluss das Walnussöl unterschlagen.

5. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken. Die Walnusskerne hacken. Die Pilzmischung mit dem Reis und dem Dressing mischen und ca. 30 Min. durchziehen lassen. Die Petersilie unterheben und die Walnusskerne darüberstreuen.