Rezept

Reissalat mit Curry

Ein Rezept von Reissalat mit Curry, am 29.04.2024

Zutaten

1	Zwiebel
200 g	Reis
1	½ EL Currypulver
	Salz
150 g	Putenbrustaufschnitt
6 EL	frisch gepresster Orangensaft
	Pfeffer
6 EL	Sonnenblumenöl
400 ml	Gemüsebrühe
250 g	Staudensellerie
1	große, reife Mango
3 EL	frisch gepresster Zitronensaft
	½ Bund Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig andünsten. Reis dazugeben und glasig werden lassen. Brühe und 1 EL Currypulver unterrühren. Zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 20 Min. bissfest garen. Den Reis abkühlen lassen.

2. Inzwischen den Staudensellerie waschen, putzen und in Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser in ca. 2 Min. bissfest garen, in ein Sieb abgießen und kalt abbrausen. Die Mango schälen (geht prima mit dem Sparschäler), das Fruchtfleisch schräg vom Stein schneiden und klein würfeln. Putenbrustaufschnitt in Streifen schneiden.

3. Zitronen- und Orangensaft, übriges Currypulver und Öl verrühren. Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blättchen fein hacken. Mit Reis, Staudensellerie, Mango, Putenbrustaufschnitt und Dressing mischen, salzen und pfeffern und noch kurz durchziehen lassen.