

Rezept

Reissalat mit Specksauce

Ein Rezept von Reissalat mit Specksauce, am 23.04.2024

Zutaten

200 g Langkornreis	Salz
250 g grüne Bohnen	4-6 Zweige Bohnenkraut oder Thymian
250 g TK-Erbsen	150 g durchwachsener Räucherspeck
1 säuerlicher Apfel	2 EL Öl
3 EL Apfelessig	100 ml Gemüsebrühe
2 TL scharfer Senf	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal

Zubereitung

1. Den Reis mit 400 ml Wasser und Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Die Hitze ganz klein stellen, Deckel auflegen und den Reis in etwa 15 Minuten sanft ausquellen lassen. Deckel abnehmen und den Reis abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Bohnen waschen und die Enden abschneiden. Fäden, die sich dabei lösen, abziehen. Die Bohnen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.
3. Bohnenkraut oder Thymian waschen und mit Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen. Die Bohnen darin etwa 7 Minuten garen. Dann die Erbsen dazugeben und alles weitere 2-3 Minuten garen, bis die Bohnen bissfest sind. In ein Sieb abgießen, abschrecken und abkühlen lassen.
4. Für die Sauce vom Speck die Schwarte abschneiden. Den Speck zuerst in dünne Scheiben, dann in dünne Streifen und zum Schluss in Würfel schneiden, dabei die Knorpel rausschneiden. Apfel vierteln, schälen, entkernen und klein würfeln.
5. Das Öl mit dem Speck in einer Pfanne erhitzen. Bei mittlerer Hitze unter Rühren etwa 5 Minuten braten, bis der Speck knusprig wird. Apfel dazugeben und kurz mitbraten. Mit dem Essig und der Brühe aufgießen, mit dem Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Reis und Gemüse mit der Sauce mischen, den Salat abschmecken.