

Rezept

Brokkoli-Reis-Salat

Ein Rezept von Brokkoli-Reis-Salat, am 29.04.2024

Zutaten

80 g Camargue-Reis	Salz
300 g Brokkoli (ohne Stiel)	1 Bund Radieschen
2 Frühlingszwiebeln	1 EL Shiro-Misopaste
2 EL weißes Mandelmus	Saft von 1/2 Orange
4 EL Zitronensaft	1 TL Tamari (glutenfreie Sojasauce)
1/4 TL Chili-Sauce (z.B. Sracha)	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion**
Ca. 360 kcal, 14 g F, 14 g EW, 46 g KH

Zubereitung

1. Den Reis mit gut 160 ml Wasser in einen Topf geben, salzen. Den Reis nach Packungsanweisung 40-45 Min. garen - er sollte am Ende immer noch richtig schön bissfest sein.

2. Den Brokkoli waschen und in einzelne Röschen teilen. Die Röschen längs in möglichst feine Scheiben schneiden, sehr große Scheiben noch etwas kleiner schneiden. Das Grün der Radieschen entfernen (wer will, legt ein paar schöne Blätter beiseite), die Radieschen waschen, putzen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem dunklen Grün in dünne Ringe schneiden. Alles in eine Schüssel geben.

3. Für das Dressing Miso und Mandelmus mit dem Orangensaft verrühren, dann Zitronensaft und Tamari unterrühren. Das Dressing mit Chilisauce, Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing sollte dickflüssig sein, wer das nicht mag, kann noch ein wenig Wasser zugeben.

4. Den gegarten Reis nur ganz kurz abkühlen oder lauwarm werden lassen, dann mit dem Dressing ebenfalls in die Schüssel geben und alles gut vermischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. (Eventuell noch die Radieschenblätter waschen, trocken schütteln, in feine Streifen schneiden und unter den Salat heben.)