

Rezept

Curry-Reissalat mit Pute

Ein Rezept von Curry-Reissalat mit Pute, am 29.03.2023

Zutaten

100 g Langkornreis	Salz
300 g Zuckerschoten	400 g geräucherte Putenbrust (am Stück)
2 Mangos	5 Frühlingszwiebeln
200 g Salatmayonnaise	250 g Joghurt
3 EL Zitronensaft	2 EL Currypulver
Pfeffer	100 g geröstete Salzmandeln

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 765 kcal

Zubereitung

1. Den Reis in einem Sieb kalt abbrausen, bis das ablaufende Wasser klar bleibt. 180 ml Wasser aufkochen, Reis und Salz hineingeben, aufkochen lassen, dann zugedeckt 15-20 Min. bei kleinster Hitze garen. Nun den Herd ausstellen und den Reis auf der Platte offen auskühlen lassen.
2. Die Zuckerschoten waschen, putzen und quer halbieren. In kochendem Salzwasser in 1-3 Min. bissfest garen, dann in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
3. Putenbrust in sehr feine Streifen schneiden. Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und mundgerecht würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und samt dem Grün in feine Ringe schneiden.
4. Mayonnaise, Joghurt, Zitronensaft und Currypulver gut verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing mit Reis, Putenbrust, Zuckerschoten, Mangos und Zwiebeln mischen. Die Mandeln grob hacken und darüber streuen.