

Rezept

Kürbis-Reissalat mit Feta

Ein Rezept von Kürbis-Reissalat mit Feta, am 28.06.2026

Zutaten

400 g Hokkaido-Kürbis	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	4 EL Olivenöl
160 g Basmatireis	1 EL Harissa (scharfe Würzpaste; aus dem Glas)
Salz	250 g Kirschtomaten
1 Bund Petersilie	ca. 4 EL Zitronensaft
Pfeffer	150 g Feta-Schafskäse

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal, 18 g F, 12 g EW, 47 g KH

Zubereitung

1. Den Kürbis waschen, entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, beides in kleine Würfel schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. anbraten. Reis, Kürbis und Harissa dazugeben und kurz mitbraten. 400 ml Wasser angießen und 1 TL Salz hinzufügen. Die Mischung zugedeckt zum Kochen bringen und dann bei kleiner Hitze ca. 15 Min. garen. In eine Schüssel umfüllen und offen abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Tomaten waschen und jeweils vierteln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Die Tomaten, die Hälfte der Petersilie und das übrige Öl (2 EL) unter die Kürbis-Reis-Mischung mengen. Den Salat mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schafskäse grob zerbröckeln und mit der übrigen Petersilie auf den Salat streuen. Den Salat lauwarm oder kalt servieren.