

## Rezept

# Orientalischer Reissalat

Ein Rezept von Orientalischer Reissalat, am 20.04.2024

## Zutaten

<b>½ TL</b> Safranfäden (ersatzweise 1 TL gemahlene Kurkuma)	<b>200 g</b> Basmatireis
<b>1</b> Zitrone	<b>1</b> Bio-Orange
Salz	<b>2 EL</b> Honig
<b>80 g</b> Soft-Aprikosen	Pfeffer
<b>200 g</b> Sellerie	<b>50 g</b> Mandelblättchen
<b>25 g</b> gehackte Pistazienkerne	<b>50 g</b> getrocknete Preiselbeeren (ersatzweise Cranberrys)

### Außerdem

- 2** Schraubgläser (950 ml Inhalt)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 845 kcal, 22 g F, 20 g EW, 142 g KH

## Zubereitung

1. Safran mit 500 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Reis einrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen und in ca. 10 Min. ausquellen lassen. Dann in eine Schüssel umfüllen, mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Orange heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Die Orange dann dick schälen, dabei die weiße Innenhaut mit entfernen. Die Fruchtfleets zwischen den Trennhäutchen ausschneiden und den Saft auffangen. Zitrone auspressen. Orangen- und Zitronensaft, Honig, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer verrühren.
3. Aprikosen in dünne Scheiben schneiden, Mandeln in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Sellerie schälen und grob raspeln. Alles mit Reis, Orangenfilets, Dressing, Preiselbeeren und Pistazien mischen. Den Salat in die Gläser füllen und verschließen. Zum Servieren jede Portion auf einen Teller stürzen oder aus dem Glas genießen.