

Rezept

Querbeet-Risottosalat

Ein Rezept von Querbeet-Risottosalat, am 26.04.2024

Zutaten

1 Bio-Zitrone	150 g Risottoreis
Salz	250 g grüner Spargel
150 g TK-Erbsen	1 Bund Basilikum
200 g Erdbeeren	100 g Putenschinken
1 EL Senf	3 EL Rapsöl
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal, 9 g F, 12 g EW, 38 g KH

Zubereitung

1. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben, Zitrone auspressen. Den Reis mit Zitronenschale, der Hälfte des Safts, 1 TL Salz und 350 ml Wasser aufkochen. Deckel auflegen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. garen.
2. Inzwischen den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und in 2 cm lange Stücke teilen. In den letzten 5 Min. mit dem Reis mitgaren, evtl. noch etwas Wasser dazugeben. Am Ende der Garzeit die Erbsen dazugeben und im heißen Reis auftauen lassen. In eine große Schüssel umfüllen und ausdampfen lassen.
3. Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln oder halbieren. Den Putenschinken in feine Streifen schneiden. Den Senf mit dem übrigen Zitronensaft und dem Öl vermischen. Mit Basilikum, Erdbeeren und den Putenstreifen unter den Reis ziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.