

Rezept

Reis-Bowl mit Ananassalsa

Ein Rezept von Reis-Bowl mit Ananassalsa, am 27.04.2024

Zutaten

200 g Basmatireis	Salz
200 g Ananasfruchtfleisch (aus der Frischetheke)	2 Frühlingszwiebeln
1 TL Honig	3 EL Limettensaft
Pfeffer	1 Prise Cayennepfeffer
125 g Kirschtomaten	50 g Baby-Salat-Mix
1 Avocado	100 g Garnelen (gegart, aus dem Kühlregal)

Außerdem

- 2** Schüssel mit Deckel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 695 kcal, 25 g F, 22 g EW, 94 g KH

Zubereitung

- Den Reis in ein Sieb geben und so lange kalt abbrausen, bis das ablaufende Wasser klar bleibt. Dann den Reis in einen Topf umfüllen und 300 ml Wasser dazugießen, leicht salzen. Den Reis zum Kochen bringen und bei kleiner bis mittlerer Hitze zugedeckt ca. 6 Min. köcheln lassen. Dann die Herdplatte ausschalten und den Reis in weiteren 10 Min. gar ziehen lassen.
- Den gegarten Reis auflockern und 10-15 Min. abkühlen lassen, dann in die Schüssel häufen.
- Inzwischen für die Salsa die Ananas klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Beides mit dem Honig und 1 EL Limettensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Cayennepfeffer leicht scharf würzen.
- Die Tomaten waschen und halbieren. Den Baby-Salat-Mix waschen und trocken schleudern. Die Avocado längs halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen, in dünne Scheiben schneiden und mit 1 EL Limettensaft beträufeln, salzen. Garnelen in einem Sieb kalt abbrausen, dann mit übrigem Limettensaft (1 EL) beträufeln. Mit Salz und restlichem Cayennepfeffer (1 Prise) würzen.
- Salat-Mix, Tomaten, Avocado, Garnelen und Salsa auf dem Reis anrichten. Schüsseln verschließen und bis zum Verzehr kalt stellen. Dafür eventuell einen Kühl-Akku mit einem Geschirrtuch umwickeln und in der Tasche unter die Schüssel legen. In der Pause genießen.