

Rezept

## Reis-Gemüse-Salat

Ein Rezept von Reis-Gemüse-Salat, am 09.06.2026

### Zutaten

Salz	<b>150 g</b> Langkorn-Reis
<b>100 g</b> Lauch	<b>100 g</b> Blumenkohlröschen
<b>100 g</b> Rosenkohl	<b>100 g</b> Möhren
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	<b>1</b> milde Zwiebel
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>3 EL</b> Weißweinessig
<b>3 EL</b> Rapsöl	<b>1 TL</b> mittelscharfer Senf

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

### Zubereitung

1. Reichlich Wasser aufsetzen, salzen und den Reis einstreuen. Zugedeckt in etwa 18 Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, kalt überbrausen und abtropfen lassen.

---

2. Das Gemüse waschen und putzen. Den Lauch schräg in Scheiben schneiden. Die Blumenkohlröschen noch kleiner zerteilen. Die Rosenkohlröschen halbieren. Die Möhren schälen und in bleistiftdicke Stifte schneiden. Alle Gemüse in einen Topf geben, salzen und pfeffern, etwa 100 ml Wasser angießen. Aufkochen lassen und das Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 15 Min. knackig gar dünsten. Dann das Gemüse offen etwas abkühlen lassen.

---

3. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel fein hacken. Knoblauch halbieren und eine Salatschüssel damit ausreiben. Die Zwiebel mit Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer in der Schüssel mischen.

---

4. Den Reis mit der Salatsauce mischen, dann das Gemüse samt Sud vorsichtig unterheben. Nach Belieben noch etwas durchziehen lassen.