

Rezept

Reis-Krabben-Salat mit Avocado

Ein Rezept von Reis-Krabben-Salat mit Avocado, am 27.04.2024

Zutaten

150 g Vollkornreis	Salz
1 Avocado	1 rotschaliger Apfel (z. B. Elstar)
2 Frühlingszwiebeln	5 Stiele Dill
2 Stiele glatte Petersilie	2 EL Weißweinessig
100 ml warme Gemüsebrühe	1 TL flüssiger Honig
1 EL körniger Senf	Pfeffer
3 EL Rapsöl	150 g Tiefseekrabbenfleisch

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 770 kcal

Zubereitung

1. Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

2. Avocado längs halbieren, schälen und den Stein entfernen. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Dill und Petersilie waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und fein hacken.

3. Reis abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Essig, Brühe, Honig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Öl unterrühren.

4. Avocado- und Apfelwürfel, Frühlingszwiebeln, Kräuter, Reis und Vinaigrette vermengen. Krabben unterheben und den Salat kurz ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu schmeckt Schwarzbrot oder Pumpernickel.