

Rezept

Reissalat mexikanische Art

Ein Rezept von Reissalat mexikanische Art, am 18.12.2025

Zutaten

2 Bund Frühlingszwiebeln

400 g Langkornreis

2 Dosen Kidneybohnen (à 400 g Inhalt)

400 g gemischtes Hackfleisch

schwarzer Pfeffer

500 g Naturjoghurt

Tabasco

4 EL Öl

800 ml Fleischbrühe

4 rote Chilischoten

Salz

2 Avocados

Saft von 1 Limette

2 Stängel Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 815 kcal

Zubereitung

- 1.** Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. 2 EL Öl in einem großen Topf leicht erhitzen, die weißen Zwiebelteile darin anschwitzen. Den Reis dazugeben und kurz mit anschwitzen, mit der Brühe ablöschen. Aufkochen lassen, fest zugedeckt bei schwacher Hitze gut 15 Min. garen. Abgießen, in eine große Schüssel geben.
- 2.** Die Bohnen abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen, mit dem Reis mischen. Die grünen Zwiebelringe dazugeben.
- 3.** Chilischoten putzen und aufschlitzen, Kerne und Stielansätze entfernen, die Schoten in ganz feine Ringe schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch grob zerpfücken und 5 Min. in der Pfanne scharf anbraten, es soll grobkrümelig bleiben. Chili nach dem ersten Anbraten dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas abkühlen lassen, dann mit dem Reis mischen.
- 4.** Die Avocados halbieren, die Steine entfernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und mit dem Joghurt und dem Limettensaft pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken. Über den Salatträufeln und leicht damit vermengen. Das Koriandergrün waschen, abtrocknen, grob hacken und darüber streuen.