

Rezept

Reissalat mit Frühlingsgemüse

Ein Rezept von Reissalat mit Frühlingsgemüse, am 09.06.2026

Zutaten

250 g Langkornreis	Salz
Pfeffer	1 Kohlrabi (ca. 500 g)
2 Möhren (ca. 200 g)	1 Bund Frühlingszwiebeln
5 EL Öl (z. B. Rapsöl)	200 g TK-Erbesen
200 ml warme Gemüsebrühe	3 EL Apfelessig
1 EL mittelscharfer Senf	150 g Fetakäse

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal

Zubereitung

1. Den Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe garen. Kohlrabi und Möhren putzen, schälen und waschen. Kohlrabi in kleine Würfel, Möhren in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schräge Stücke schneiden.
2. 2 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Kohlrabi und Möhren darin bei mittlerer Hitze unter Wenden 5 Min. andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Frühlingszwiebeln und Erbsen 1 Min. mitdünsten. Alles mit 100 ml Brühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 2 Min. garen.
3. Essig mit Salz, Pfeffer, Senf und 100 ml Brühe verrühren. 3 EL Öl unterrühren. Den Reis abgießen und gut abtropfen lassen. Gemüse und Reis in eine große Schüssel geben. Die Senf-Vinaigrette darübergeben und unterheben. Den Salat 30 Min. durchziehen lassen.
4. Den Reissalat mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten. Den Fetakäse grob zerbröckeln und auf dem Salat verteilen. Mit Pfeffer bestreuen.