

Rezept

Reissalat mit Hühnchen und Curry-Orangen-Dressing

Ein Rezept von Reissalat mit Hühnchen und Curry-Orangen-Dressing, am 30.06.2026

Zutaten

| | |
|------------------------------------|---|
| 250 g Basmatireis | Salz |
| 2 TL Currypulver | 500 g Hähnchenbrustfilets |
| 2 EL Rapsöl | frisch gemahlener schwarzer Pfeffer |
| 100 g getrocknete Aprikosen | 1 Dose Mais (Abtropfgewicht 285 g) |
| 2 dünne Stangen Lauch | 50 g Mandelblättchen |

Curry-Orangen-Dressing:

| | |
|--|---------------------------|
| 200 ml Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe | 400 ml Orangensaft |
| 200 g Schmand (24 %) | Salz |
| frisch gemahlener schwarzer Pfeffer | Currypulver |
| Cayenne | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal, 20 g F, 28 g EW, 55 g KH

Zubereitung

1. Den Reis in Salzwasser nach Packungsangabe garen. Dann in ein Sieb abgießen und ausdampfen lassen. Den Reis in eine Schüssel geben. Das Currypulver darüberstäuben und gut untermischen.
2. Inzwischen die Hähnchenbrustfilets abbrausen und trocken tupfen, Fett und Sehnen entfernen. Das Fleisch quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in zwei Portionen in jeweils 1 EL Öl in 8-10 Min. bei mittlerer bis starker Hitze goldbraun braten. Dann das Fleisch salzen, pfeffern, abkühlen lassen und in 1 cm große Würfel schneiden.
3. Den Bratsatz in der Pfanne mit der Hühner- oder Gemüsebrühe ablösen. Die Brühe aufkochen, 300 ml Orangensaft dazugeben und die Flüssigkeit auf insgesamt 200 ml einkochen lassen. Den Schmand einrühren und alles mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Cayenne pikant abschmecken.
4. Das Curry-Orangen-Dressing mit dem Hähnchenfleisch unter den gegarten Reis mischen und alles abkühlen lassen.
5. Inzwischen die Aprikosen sehr klein würfeln. Den Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Den Lauch putzen, gründlich waschen, dann die festen Teile in millimeterfeine Ringe schneiden. Alles unter die Reismischung heben. Den Salat mind. 1 Std. durchziehen lassen, dabei öfter wenden. Falls der Reis dann die ganze Flüssigkeit aufgesogen hat und der Salat trocken wirkt, den restlichen Orangensaft untermischen.

6. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldgelb rösten, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Mandelblättchen vor dem Servieren über den Salat streuen.