

Rezept

Reissalat mit Mango und Limette

Ein Rezept von Reissalat mit Mango und Limette, am 26.04.2024

Zutaten

100 g Langkornreis	Salz
1 kleine, reife Mango	2 Frühlingszwiebeln
½ rote Chilischote	10 Stängel Minze
1 Bio-Limette	1 EL Olivenöl
1 EL Kokosraspel	3 EL Erdnusskerne
1 EL Röstzwiebeln (Fertigprodukt)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal, 19 g F, 10 g EW, 54 g KH

Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und klein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Chili waschen, halbieren, je nach gewünschter Schärfe weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften fein hacken. Die Minze waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Alle Zutaten mit dem Reis in einer großen Schüssel mischen.
3. Die Limette waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Anschließend die Limette halbieren, den Saft auspressen und mit Öl und 1 Prise Salz in die Schüssel dazugeben, alles gründlich vermengen.
4. Die Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Die Erdnüsse hacken und mit Kokosraspeln und Röstzwiebeln zum Servieren für extra Crunch über den Salat geben.