

Rezept

Roter Reissalat mit Mango und Frischkäse-Limetten-Dressing

Ein Rezept von Roter Reissalat mit Mango und Frischkäse-Limetten-Dressing, am 29.06.2026

Zutaten

300 g Camargue-Reis	Salz
½ Weißkohl (ca. 700 g)	450 g Möhren
2 reife Mangos	3 rote Chilischoten
175 g rote Zwiebel	1 ½ Bund glatte Petersilie
Frischkäse-Limetten-Dressing:	
2-3 Bio-Limetten	300 g Doppelrahmfrischkäse
75 g Mayonnaise (80 %)	2 EL Agavensirup
Salz	frisch gemahlener grüner Pfeffer
Cayenne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal, 24 g F, 9 g EW, 57 g KH

Zubereitung

1. Den Reis in Salzwasser in ca. 35 Min. (oder nach Packungsangabe) garen, abgießen und abkühlen lassen, dann mit einer Gabel auflockern.
2. Inzwischen vom Weißkohl die äußeren Blätter entfernen, den Kohl ohne Strunk in feinste Streifen hobeln oder schneiden. Die Streifen in einer Schüssel mit 1 TL Salz bestreuen und mit den Händen 2-3 Min. kräftig durchkneten, bis der Kohl leicht glasig und geschmeidig wird.
3. Die Möhren schälen und in streichholzgroße Stifte hobeln. Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch in dünnen Scheiben vom Stein schneiden. Die Scheiben quer in schmale Streifen schneiden.
4. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und quer in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen, längs halbieren, dann quer in sehr dünne Streifen schneiden oder hobeln.
5. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden, die Hälfte davon beiseitelegen. Restliche Petersilie mit dem Reis und den Weißkohl-, Möhren-, Mango-, Chili- und Zwiebelstreifen locker vermischen.
6. Die Limetten heiß waschen und trocken reiben. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Frischkäse mit Mayonnaise, 5 EL Limettensaft und Agavensirup glatt rühren und mit Salz, Pfeffer, Cayenne, Limettenschale und evtl. noch ein paar Spritzern Limettensaft mehr abschmecken.

7. Den Salat mit dem Frischkäse-Limetten-Dressing vermischen und mind. 30 Min. durchziehen lassen, dann nochmals mit Salz und Limettensaft abschmecken. Mit der restlichen Petersilie bestreuen.