

Rezept

Roter Reissalat mit Mango und Frischkäse-Limetten-Dressing

Ein Rezept von Roter Reissalat mit Mango und Frischkäse-Limetten-Dressing, am 14.12.2025

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

- Den Reis in Salzwasser in ca. 35 Min. (oder nach Packungsangabe) garen, abgießen und abkühlen lassen, dann mit einer Gabel auflockern.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.