

Rezept

Salade de riz

Ein Rezept von Salade de riz, am 14.12.2025

Zutaten

2	Schalotten	2 Zweige	Thymian
5 EL	Olivenöl	250 g	Langkornreis (original ist roter)
	1/8 l trockener Weißwein oder Rosé	1	Lorbeerblatt
	Salz		Pfeffer
2	rote Paprikaschoten	200 g	geschälte, rohe Garnelen
4	Stängel Petersilie	2	Knoblauchzehen
2	Tomaten	8	in Öl eingelegte Sardellenfilets
3 EL	Weißweinessig		

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal

Zubereitung

1. Schalotten schälen und fein würfeln. Thymian waschen und trockenschütteln, Blättchen abstreifen. Beides in einem Topf in 1 EL Öl andünsten. Reis in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen, dazugeben. Mit Wein und 3/8 l Wasser aufgießen, Lorbeer einlegen, salzen, pfeffern. Zugedeckt in 20 Minuten bei schwacher Hitze ausquellen lassen (roter Reis braucht um die 45 Minuten und etwa ein Drittel mehr Wasser). Offen lauwarm abkühlen lassen.
2. Inzwischen den Backofen auf 250 Grad vorheizen (auch schon jetzt einschalten: 220 Grad Umluft). Die Paprika waschen und durch den Stiel halbieren, Stiel ausbrechen. Schoten mit der Haut nach oben aufs Backblech legen und im Ofen (Mitte) etwa 15 Minuten backen, bis die Haut dunkle Blasen hat. Schoten kurz ruhen lassen, dann häuten und grob würfeln.
3. Die Garnelen in mundgerechte Stücke schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen fein hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls hacken. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Garnelen darin mit Knoblauch und Petersilie unter Rühren 1 Minute bei starker Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel geben.
4. Tomaten waschen und klein würfeln, die Stielansätze dabei entfernen. Die Sardellenfilets abtropfen lassen und dritteln. Den Essig mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Öl gut verquirlen. Reis, Paprika und Tomaten mit der Sauce in die Schüssel zu den Garnelen geben, alles gründlich vermischen, nochmals abschmecken und mit den Sardellenstücken belegen. Lauwarm schmeckt der Reissalat am allerbesten.