Rezept

Schwarzer Reissalat

Ein Rezept von Schwarzer Reissalat, am 25.05.2025

Zutaten

Für den Salat

- **150 g** schwarzer Reis (z. B. Venere-Reis)
- Salz
- **1** kleine gelbe Mango (Asienladen)
- **1** rote Spitzpaprika
- **1 EL** Olivenöl
- **200 g** gegarte Garnelen (in Lake oder vakuumverpackt)
- **1** kleine rote Zwiebel

Für das Dressing

- **1** rote Chilischote
- **3 EL** Honig
- **6 EL** Olivenöl
- Pfeffer
- **6 EL** Rotweinessig
- **1 1/2 TL** Dijon-Senf
- Salz

Außerdem

- **2** Schraubgläser (950 ml Inhalt)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 830 kcal, 40 g F, 28 g EW, 86 g KH

Zubereitung

1. Den Reis in ein feines Sieb geben und dieses in eine große Schüssel einhängen. Den Reis mit fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser in der Schüssel nicht mehr lilafarben ist. Den gewaschenen Reis mit 500 ml Wasser in einen Topf geben und ca. 10 Min. einweichen. Danach bei starker Hitze aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 30-35 Min. garen. Den Reis in das Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit Öl und ¼ TL Salz verrühren. Abkühlen lassen. Inzwischen die Garnelen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und klein würfeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften zuerst in 1 cm breite Streifen, dann in 1 cm große Würfel schneiden.

2. Die Chili waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften fein schneiden. Chili, Essig, Honig, Senf, Öl, ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer verrühren.

3. Das Dressing auf die Gläser verteilen. Reis, Mango, Zwiebel und Paprika mischen. Den Salat auf die Gläser verteilen und diese verschließen. Zum Servieren jede Portion auf einen Teller stürzen oder aus dem Glas genießen.