Herbstlicher Crispy-Reis-Salat mit Kohlrabi und Apfel

Zeit gesamt 1h

Zubereitungszeit 20min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Basmatireis	300 g
Salz	
Currypaste, rot	2 EL
Olivenöl	2 EL
Äpfel, rot	2 St.
Kohlrabi	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Haselnusskerne, ganz	100 g
Ingwer, frisch	15 g
Walnussöl	6 EL
Balsamicoessig, hell	3 EL
Senf	1 TL
Pfeffer, schwarz	
Feldsalat	100 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, kleine Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. In einem Topf Basmatireis mit 400 ml gesalzenem Wasser aufkochen, bei niedriger Hitze ca. 12 Min. zugedeckt kochen. Topf vom Herd nehmen und weitere ca. 10 Min. ziehen lassen. Gegebenenfalls abgießen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und auskühlen lassen.

2. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Reis mit je 2 EL Currypaste und Olivenöl würzen, gut vermengen, flach auf dem Blech verteilen und im Ofen ca. 35–40 Min. knusprig backen. Dabei zweimal umrühren. Auskühlen lassen.

3. Äpfel waschen und in dünne Scheiben schneiden. Kohlrabi und Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Haselnüsse grob hacken. Ingwer schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Kohlrabi, Äpfel und Zwiebel in eine Schüssel geben, mit Salz würzen, vermengen und ziehen lassen, bis der Reis fertig ist. Haselnüsse in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten. In einer kleinen Schüssel Ingwer, Walnussöl, Balsamico und Senf verrühren, 4 EL Wasser hinzufügen und kräftig salzen und pfeffern.

4. Reis auf Tellern anrichten. Gemüse und gewaschenen Feldsalat vorsichtig mit der Sauce vermengen und auf dem Reis anrichten. Mit Haselnüssen bestreuen und servieren.

Herbstlichen Genuss!

Tipp: Am besten verwendest du gekochten Reis vom Vortag. Koche einfach etwas mehr

Reis beim nächsten Mal. Im Kühlschrank kannst du ihn einige Tage aufbewahren. Statt Basmatireis kannst du auch Langkornreis verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	685 kcal
Kohlenhydrate	90 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	32 g