



Reissalat mit Grapefruits und Bohnen



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|---------|
| Langkornreis | 300 g |
| Salz | |
| Raz el Hanout Gewürz | 0.5 TL |
| Buschbohnen | 300 g |
| Grapefruit | 2 St. |
| Schalotten | 2 St. |
| Ingwer, frisch | 10 g |
| bunter Blattsalat | 0.5 St. |
| Olivenöl | 4 EL |
| Honig | 1 TL |
| Pfeffer, schwarz | |
| Ziegenkäserolle | 100 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf, kleiner Topf mit Deckel, Sieb

1. In einem Topf Reis mit ca. 600 ml Salzwasser und Ras el Hanout zugedeckt aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 9 Min. garen.
2. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Bohnen waschen, Enden abknipsen und im siedenden Salzwasser ca. 6 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, abtropfen und mit kaltem Wasser abspülen.
3. Grapefruits mit einem scharfen Messer schälen, sodass auch die weiße Innenhaut mit entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Filets herausschneiden. Dabei austretenden Saft auffangen. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Salat zerzupfen, waschen und abtropfen lassen.
4. In einer Schüssel Schalotte und Ingwer mit Olivenöl, 5 EL Grapefruitsaft, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Reis, Bohnen, Grapefruit und Salat mit dem Dressing vermengen.
5. Reissalat mit Grapefruits und Bohnen auf Teller verteilen und Ziegenkäse darüberbröseln.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 489 kcal |
| Kohlenhydrate | 81 g |
| Eiweiß | 12 g |
| Ballaststoffe | 5 g |
| Fette | 13 g |