

Karibischer Reissalat mit Ananas und Mango



Foto: Daniel Greineder / ichkoche.at

Zubereitung:

1. Für den **Karibischen Reissalat** Kokosmilch und Wasser mit Gemüsesuppe, Currypulver und Zitronenschale zum Kochen bringen. Reis untermischen und zugedeckt **ca. 35 Minuten** weich köcheln. Bei Bedarf noch etwas Wasser dazugeben. Reis vom Herd nehmen und zugedeckt ausquellen lassen. Zitronenschale entfernen.

Für das Dressing Orangen- und Zitronensaft mit Sojasauce, Honig, Ingwer und Chili verrühren.

Den heißen Reis mit dem Dressing vermischen und **abkühlen lassen.**

Reissalat mit Ananas, Mango, Karotte und Frühlingszwiebeln vermischen. Salat mit Orangen- und Zitronensaft, Salz und Chili abschmecken.

Kochdauer: 30 bis 60 min

Schwierigkeit: Hobby-Koch

Menüart: Salat

Eigenschaften: Schlanke Küche ,
vegetarisch

Zutaten für 4 Portionen:

- 100 ml Kokosmilch (ungesüßt)
- 200 ml Wasser
- 1-2 TL Instant-Gemüsesuppe
- 1 TL Currypulver
- 1 Stk. Bio-Zitronenschale
- 150 g Naturreis (Rundkorn)
- 2 Stk. Orange (Saft)
- 1/2 Stk. Zitrone (Saft)
- 2 TL Sojasauce
- 1 TL Honig
- 1 TL Ingwer (frisch, fein gehackt)
- Chili
- 150 g Ananas (kleine Stücke)
- 1 Stk. Mango (klein, in Stücke geschnitten)
- 1 Stk. Karotte (grob gerieben)
- 3 Stk. Frühlingszwiebel (in feine Ringe geschnitten)

unser Weihnachtssalat 2023

jam jam – nicht nur an Weihnachten!!!

