

Wildreis-Salat mit Papaya

Salate » Reis-Salate

Zutaten (6 Portionen)

- » 50g Wildreismischung
- » 250g Reis
- » Salz & Pfeffer
- » 2 EL Zitronensaft
- » 1 TL Zucker
- » 1 Papaya(s)
- » 1 Bd. Lauchzwiebel(n)
- » 25g Pecannüsse
- » 25g Sonnenblumenkerne
- » 25g Paranüsse
- » 1 EL Mohn
- » 6 EL Olivenöl
- » 1 EL Zitronensaft
- » 2 EL Petersilie
- » Salz & Pfeffer

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Wildreis in reichlich leicht gesalzenes, kochendes Wasser geben und 35min kochen.
2. Langkornreis in reichlich kaltem Wasser aufsetzen. Zitronensaft, Zucker und etwas Salz zugeben, zum Kochen bringen und 10-12min köchelnd garen.
3. Wild und Langkornreis abgießen und in eine große Schüssel geben. Alle Zutaten für das Dressing verrühren, abschmecken und unter den Reis mischen. Abkühlen lassen.
4. Kurz vor dem Servieren die Papaya halbieren, Kerne entfernen, schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Mit Lauchzwiebeln, Nüssen, Kernen und Mohn zum Salat geben. Abschmecken und sofort servieren.

angelegt am: 29.03.2006

Rezept-Nr: 1987

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke