

Reissalat mit Käse, Pilzen und Nüssen

Salate » Reis-Salate

Zutaten (4 Personen)

- » 150g Wildreis Mischung
- » Salz
- » 250g Champignons
- » 300g Cocktailtomaten
- » 250g Cheddar-Käse
- » 60g Walnüsse
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » Oregano
- » Thymian
- » 4-6EL Weißwein-Essig
- » 6EL Öl
- » Zucker
- » Tabasco
- » 1 Friseesalat

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

1. Wildreis Mischung in 300ml kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 20min garen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Anschließend abkühlen lassen.

2. Champignons feucht abreiben, putzen. Tomaten abbrausen. Pilze in Scheiben teilen, die Kirschtomaten halbieren. Den Käse entrinden und würfeln. Einige Walnüsse beiseite legen, den Rest grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe anrösten. Mit Pilzen, Tomaten und Käse unter den Reis heben.

3. Knoblauch abziehen und durch die Presse drücken. Oregano und Thymian abbrausen, trockenschütteln. Blättchen abzupfen, bis auf einige zum Garnieren, hacken.

4. Für das Dressing gehackte Kräuter mit Knoblauch, Salz, Essig und Öl verrühren. Mit etwas Zucker und Tabasco abschmecken. Über den Salat geben und alles gut mischen. Etwa 20min ziehen lassen.

5. Die Schüssel mit Salatblättern auslegen und den Reissalat hineingeben. Mit übrigen Walnußkernen sowie restlichen Kräutern garniert servieren.

Dazu schmeckt Baguette.

Nährwerte: 680kcal/E24g/F46g/KH36g pro Portion

angelegt am: 31.05.2003

Rezept-Nr: 331

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