




Reissalat mit Ananas.



 **40 Min.**
Vorbereitung

 **40 Min.**
Gesamtzeit

 **einfach**
Aufwand

Nährwerte pro Portion: 740 kcal | 13 g Eiweiß | 25 g Fett | 107 g Kohlenhydrate

Zutaten für: Portion(en)

g **Basmati Reis (z.B. Taste of Asia)**

EL **Butterschmalz**

TL **Kurkuma (z.B. Würz & Co.)**

TL **Curry (z.B. Würz & Co.)**

Salz

Lauchzwiebeln

rote Paprika

TL **Kokosöl (z.B. Naturgut)**

g **frische Ananas (z.B. Crownless Ananas)**

g **Mais abgetropft (z.B. Naturgut)**

Zubereitung:

- 1** Reis in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.
- 2** Butterschmalz in einem Topf schmelzen, Kurkuma und Curry hinzufügen und ca. 1 Min. braten.
- 3** Abgetropften Reis hinzufügen und ca. 5 Min. kräftig braten, dabei wenden.
- 4** Mit der 1,5-fachen Menge an Wasser ablöschen, Salz hinzufügen, alles aufkochen und umrühren. Hitze reduzieren, Deckel aufsetzen und die Reiskörner ca. 15 Min. gar dünsten.
- 5** Währenddessen Lauchzwiebeln in Ringe schneiden sowie Paprika putzen, waschen und in Würfel schneiden.
- 6** Lauch und Paprika in einer Pfanne in etwas Kokosöl ca. 5 Min. kräftig braten, dabei ab und zu schwenken.

auf 2. Seite geht es lecker weiter

Reissalat mit Ananas.

2. Seite / es geht lecker weiter

EL **Limettensaft frisch
gepresst**

EL **Sonnenblumenöl**

EL **Agavendicksaft (z.B.
Naturgut)**

TL **Chiliflocken (z.B. Würz
& Co.)**

Pfeffer

EL **geröstete Erdnüsse
(z.B. Bravo)**

Zubereitung:

- 7 Ananas schälen und erst in Scheiben, dann in kleine Stücke schneiden. Den holzigen Strunk entfernen.
 - 8 Ananasstücke zum Gemüse in die Pfanne geben und ca. 1 Min. mitbraten, dann alles zusammen mit dem Mais unter den gegarten Reis mischen.
 - 9 Aus Limettensaft, Sonnenblumenöl und Agavendicksaft ein Dressing anrühren und den Salat damit marinieren. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Tipp:** Es ist lecker, wenn der Salat ein paar Stunden Zeit hat, durchzuziehen.
- 10 Reissalat anrichten und mit den Erdnüssen bestreut servieren.



QR-Code scannen und weitere
Rezepte entdecken!

PENNY.