Artikel vom 03.06.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 08:33 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/knuspriger-reissalat

Knuspriger Reissalat



Foto: Leonie Jaxy

Zutaten (für 6 Personen):

500 g gekochter Basmatireis

2 EL gelbe Curry-Paste

1 EL Tomatenmark

1 EL Rapsöl

Außerdem:

1 große Salatgurke

1 große Möhre

½ Bund Petersilie

½ Bund Minze

150 g vorgekochte Edamame

1 weiße Zwiebel

1 Frühlingszwiebel

eine Handvoll gehackte Erdnüsse

1 Handvoll Röstzwiebeln

Salz

Dressing:

2 Knoblauchzehen

4 EL Sojasauce

4 EL Rohrzucker

Saft von 1 Limette

Zubereitung:

Wir starten mit dem Waschen und anschließendem Kochen des Reises im leicht gesalzenen Wasser. Wenn noch Reis vom Vortag übrig ist, kann dieser gerne verarbeitet werden. Nach dem Auskühlen den Reis mit der gelben Currypaste, dem Tomatenmark und dem Rapsöl vermengen, bis der Reis eine gleichmäßige Farbe angenommen hat. Nun

verteilen wir den Reis auf einem Backblech, sodass dieser recht flach und regelmäßig auf dem Blech liegt. Um den Reis knusprig zu backen, wandert dieser für circa 30 Minuten bei 180 °C Umluft in den Ofen. Der Reis soll dabei nicht zu dunkel werden.

In der Zwischenzeit die Gurke waschen, der Länge nach halbieren und jede Hälfte in Scheiben schneiden. Die halben Gurkenscheiben schlüpfen dann in die Salatschüssel. Dazu gesellen sich die Edamame entweder aus dem Glas oder sie wurden vorher für ein paar Minuten im heißen Wasser gekocht. Die Edamame aus dem Glas kurz unter kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Feine Möhrenraspel werden ebenfalls ergänzt: hierfür die Möhre schälen und mittelstark raspeln. Die Kräuter von den dickeren Stängeln zupfen und grob hacken. Die Zwiebel häuten, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel wird in Ringe geschnitten und dazugegeben. Die Röstzwiebeln werden obenauf getan. Die Erdnüsse hacken wir in feine Stücke, stellen diese aber erst einmal zur Seite. Für das Dressing rühren wir alle Zutaten zusammen, wobei der Knoblauch entweder gepresst oder mit einer feinen Reibe gerieben wird. Alle Elemente des Salats, die noch nicht in der Schüssel sind, fügen wir jetzt zusammen. Der Reis folgt, wenn er abgekühlt ist. Der Reis wird zuvor portioniert: entweder mit einem Messer oder einem Pfannenwender diesen vorsichtig in kleine Stücke teilen. Das Dressing gut unterrühren und den Salat vor dem Servieren kurz durchziehen lassen. Beim Servieren kann sich jeder Erdnüsse nach Belieben über den Salat streuen.

Leonie Jaxy