Artikel vom 18.06.2025 · Ausgedruckt am 12.11.2026, 16:52 Uhr

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

# Orientalischer Reissalat



Foto: Nadine Hörster

**Zutaten (für 4 Personen):**

500 g gekochter Basmati-Reis

Öl zum Anbraten

1 P Halloumi à 225 g

200 g Zuckerschoten

2 rote Zwiebeln

1 EL Sesamsaat

100 g Granatapfelkerne

100 g Softdatteln

**Dressing:**

3 EL Tahini

3 EL Reissirup oder Honig

Saft von ½ Zitrone

Wasser zum Verdünnen

Salz und Pfeffer nach Geschmack

**Zubereitung:**

Basmatireis am Vortag kochen und abkühlen lassen. Halloumi aus der Packung nehmen, abtrocknen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in schmale Streifen schneiden. Softdatteln in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Halloumi-Würfel von allen Seiten anbraten. Halloumi herausnehmen und in derselben Pfanne die Zwiebeln anschwitzen. Zuckerschoten und Sesam hinzufügen und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Reis in eine Schüssel geben, Halloumi, Zwiebeln, Zuckerschoten, Granatapfelkerne und Datteln dazu geben und mischen. Für das Dressing Tahini, Zitronensaft, Wasser und Reissirup oder Honig in eine Schüssel geben und gut miteinander verrühren. So viel Wasser dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Tahini-Soße über den Reissalat geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und genießen.

*Nadine Hörster*