

Reissalat mit Aprikosen

Zutaten für 2 Portionen:

- 250 g Basmatireis
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 2 Möhren
- 6 getrocknete Aprikosen
- 2 EL Mandelstifte



Zubereitung Reissalat mit Aprikosen:

1. Zwiebel schälen und klein hacken. In 1 EL Olivenöl andünsten. Reis hinzugeben und mit andünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und kurz aufkochen lassen. Bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten quellen lassen.
2. Währenddessen die Mandelstifte ohne Fett in einer Pfanne kurz anrösten und beiseitestellen.
3. Möhren schälen und in feine Stifte schneiden. Die Aprikosen in kleine Stücke schneiden. 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Möhren ca. 10 Minuten darin dünsten.
4. Den fertig gequollenen Reis umrühren, mit den restlichen Zutaten vermischen und vor dem Servieren vollständig abkühlen lassen.

Tipp:

Dieser leckere Salat eignet sich hervorragend als MealPrep-Variante für die Arbeit oder für unterwegs. Im Kühlschrank hält sich der Reissalat 2-3 Tage, so dass du ruhig eine größere Menge zum Beispiel für zwei Tage vorbereiten kannst.

Guten Appetit!

VEGAN

ZUCKERFREI

GLUTENFREI

- Sandra Korner -