

Orientalischer Reissalat

Zutaten für 2 Personen:

- 300 g TK-Erbsen
- 200 g Basmatireis
- etwas Gemüsebrühe
- 1 Chilischote
- 10 entkernte Datteln
- 3 EL Mandelsplitter
- 1 EL Olivenöl
- Saft ½ Zitrone
- 1 TL Kurkumagewürz
- 1 Prise Salz



Zubereitung Orientalischer Reissalat:

1. TK-Erbsen kurz in heißem Wasser blanchieren. Reis nach Packungsanleitung in Wasser kochen und abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Datteln fein hacken. Chilischote waschen, entkernen und ebenfalls fein hacken.
3. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut durchmischen. Am besten schmeckt der Reissalat, wenn er ca. ½ bis 1 Stunde durchgezogen ist.

Tipp:

Anstatt des Kurkumapulvers kannst du auch Currypulver verwenden.

Guten Appetit!

VEGAN

ZUCKERFREI

GLUTENFREI

- Sandra Korner -