



Reissalat



Zutaten

- › 250 g Langkornreis
- › 3 Orangen
- › 2 reife Avocados
- › Saft von 2 Zitronen
- › 1 EL mittelscharfer Senf
- › 1 TL Honig
- › 4 EL Olivenöl
- › Salz & Pfeffer
- › eine Priesse Zucker
- › 1/4 Bund Petersilie

Reis nach Packungsangabe in Salzwasser kochen, abgießen und völlig auskühlen lassen.

Orangen filetieren:

Dafür Orangen so dick schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Den Saft dabei auffangen. Die Trennhäute noch gut ausquetschen und den Saft auffangen.

Avocados halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Nun in ca. 1 cm große Würfel schneiden und mit 2 EL Zitronensaft beträufeln.

Orangensaft und restlichen Zitronensaft mischen und mit Zucker, Salz, Pfeffer, Senf und Honig mischen. Danach erst das Öl unterschlagen.

Reis mit den Salatzutaten mischen und mit der Marinade anmachen. Die Petersilie fein hacken und über den Salat streuen.

