

Karibischer Reissalat

Zutaten (Rezept für 4 Personen)

Salat:

- 1EL Olivenöl extra vergine *
- 200g Hom Mali (Langkorn-Vollreis) *
- 1Prise Muskatnussblüte oder Muskatnusspulver *
- 1TL Gelbwurz (Kurkuma) *
- 4,5dl Gemüsebouillon
- 1–1,5dl Kokosnussmilch
- etwas Meersalz *

- 1Stk. Karotte
- 1Stk. Rote oder gelbe Peperoni
- 150g frische Ananas, gewürfelt
- 3–4 Streifen getrocknete Mangos, eingeweicht *
- 1Stk. Frühlingsswiebel
- 2EL Cashewnüsse *
- 1EL Rosinen *

Sauce:

- 1dl Orangensaft *
- 1 Zitrone, Saft
- 2TL Honig *
- 1Prise Chilipulver
- 3TL Sojasauce



Zubereitung

1 Reis, Muskatnussblüte und Gelbwurz im Olivenöl andünsten. Gemüsebouillon zugeben, aufkochen, bei schwacher Hitze 20 bis 25 Minuten leicht kochen lassen. Kokosnussmilch unterrühren, Reis weich garen und mit Salz abschmecken.

2 Karotte schälen und in zündholzfeine und ebenso lange Stäbchen schneiden. Peperoni

halbieren, Kerne und Stielansatz entfernen, klein würfeln. Mangostreifen würfeln. Frühlingsswiebel in feine Scheiben schneiden.

3 Alle Zutaten mit der Sauce vermengen. Vor dem Servieren etwa 1 Stunde durchziehen lassen.

*Im claro Laden erhältlich