

Fruchtiger Reissalat



Fruchtig leicht und dennoch sättigend: Der Reissalat ist ideal für ein sommerliches Picknick im Schwimmbad, im Wald oder im Park.

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 200 g Vollkorn Basmati Reis
- 300 g Erbsen/Tiefkühl-Erbsen
- 150 g Joghurt
- 3 EL Rapsöl
- 1 Zitrone, Saft
- 2–3 TL mildes Curry
- Salz, Honig
- 300 g Nektarinen
- 40 g Cashewbruch

Auf einen Blick

-  **Salat**
-  **Zeit: 40 Minuten**
Mit Kind: 40 Minuten
-  **Allergene: Milch, Nuss**

So geht's

1. Reis nach Packungsanweisung garen und etwas abkühlen lassen.
2. Etwas Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Erbsen 1 Minute darin köcheln lassen und abschrecken.
3. Joghurt, Rapsöl, Zitronensaft und Curry in einer Schüssel glattrühren und mit Salz und Honig abschmecken.
4. Die Nektarinen waschen, putzen, entkernen, fein würfeln und mit allen anderen Zutaten, bis auf den Cashewbruch, vermischen.
5. Den Cashewbruch in einer Pfanne trocken, vorsichtig rösten, sobald er duftet auf einen Teller geben und auskühlen lassen. Dann mit unter den Salat mischen.

Der Salat lässt sich sehr gut am Vortag vorbereiten. Am nächsten Tag dann nur noch genießen.