



Reissalat mit Sommergemüse

mit Passionsfruchtdressing und Cashews



ca. 25min



2 Personen

Pastasalat? Kennen wir. Kartoffelsalat? Ein Klassiker, keine Frage. Aber Reissalat? Ja, warum eigentlich nicht? Als Gemüseeinlage passen frischer Spinat, würziger Fenchel, farbenfrohe Rote Bete und ihr bewährter kulinarischer Kumpane, der aromatische Dill, ganz hervorragend zu dem sommerlichen Dressing aus Zitronenthymian und Minze, Cashewnüssen und Passionsfrüchten. Absolut einen Versuch wert!

- 200g Express-Naturreis
- 1 Fenchelknolle
- 2 Passionsfrüchte
- 15g Zitronenthymian, Minze & Dill
- 50g Cashewkerne ¹⁵
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 250g Rote Bete, vorgegart
- 50g Babyspinat

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- kleiner Topf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

Allergene
Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 743kcal, Fett 25.9g,
Kohlenhydrate 103.7g, Eiweiß 18.2g



In einem kleinen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in 8-10Min. bissfest kochen. Anschließend in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.



Den **Fenchel** längs vierteln und quer in hauchdünne Streifen schneiden. Die **Passionsfrüchte** halbieren und mit einem Löffel auskratzen. Die **Zitronenthymianblättchen** abstreifen und die **Minzeblätter** abzupfen.



Den **Zitronenthymian** und die **Minze** mit der **1/2 der Cashewkerne**, dem **Ahornsirup**, 1-2EL Olivenöl und 1EL Essig in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem cremigen **Dressing** pürieren, ggf. etwas Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Passionsfrüchte** untermischen und das **Dressing** mit dem **Fenchel** vermengen.



Die **Rote Bete** halbieren und in dünne Scheiben schneiden. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen. Die **restlichen Cashewkerne** grob hacken. Den **Dill samt Stängeln** grob schneiden.



Den abgekühlten **Reis** mit der **Roten Bete**, dem **Dill** und dem **Spinat** vermengen.



Den **Fenchel** dazugeben und alles gut vermischen. Den **Reissalat** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den **gehackten Cashewkernen** garniert servieren.