



Reissalat mit Sommergemüse

mit Passionsfruchtdressing und Cashews



ca. 25min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 400g Express-Natureis
- 2 Fenchelknollen
- 3 Passionsfrüchte
- 30g Zitronenthymian, Minze & Dill
- 100g Cashewkerne ¹⁵
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 250g Rote Bete, vorgegart
- 100g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 689kcal, Fett 25.7g, Kohlenhydrate 93.1g, Eiweiß 16.8g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen 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.



2. Zutaten vorbereiten

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.



3. Dressing zubereiten

Den **Zitronenthymian** und die **Minze** mit der **1/2 der Cashewkerne**, dem **Ahornsirup**, 3EL Olivenöl und 2EL 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.



4. Zutaten vorbereiten

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.



5. Salat mischen

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



6. Fertigstellen & servieren

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