

# Gemüse-Reissalat

## Zutaten für 2 Portionen

### Für den Gemüse-Reissalat

- 140 g Vollkorn-Basmatireis
- 200 g Wirsing - waschen, entkernen und in fingerdicke Streifen schneiden
- 150 g braune Champignons - putzen und vierteln
- 40 g Cashewkerne
- 30 g Rosinen - über einem Sieb abspülen und abtropfen lassen

### *Weitere Zutaten und Gewürze*

- 360 ml Wasser + 100 ml
- 3 EL Erdnussöl
- ½ TL Chilipulver
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 45 Minuten

Für den Gemüse-Reissalat den Reis in einen Topf geben und abgedeckt mit 360 ml Wasser und 1 TL Salz zum Kochen bringen. Dann die Hitze stark reduzieren, den Topf abdecken und den Reis ca. 40 Min. leicht köcheln lassen, bis er weich ist.

In der Zwischenzeit das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Wirsing zusammen mit den Cashews darin 1 Min. anbraten. Dann die Champignons und die Rosinen zugeben, ca. 5 Min. mitbraten und mit 100 ml Wasser ablöschen.

Den Topf abdecken, die Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis der Wirsing gar ist. Um den Garprozess zu stoppen, den Deckel abnehmen und die Pfanne beiseitestellen.

Sobald der Reis gar ist, diesen zum Gemüse in die Pfanne geben, kurz scharf scharf anbraten, mit Chili, Salz und Pfeffer würzen und alles gut miteinander vermengen. Vom Herd nehmen, auf Tellern anrichten und servieren.

#### **Nährwerte pro Portion**

Kalorien: 577 kcal, Kohlenhydrate: 7 g, Eiweiss: 6 g, Fett: 26 g



#### **Link zum Rezept**

<https://zdg.de/rezept-gemuese-reissalat.html>