

Reissalat mit Crevetten

Aus «Leichte Küche», 1992



Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

150 g Wildreis Mix
5 dl Gemüsebouillon,
 siedend

3 EL Kräuteressig
2 EL Baumnussöl
2 EL Sonnenblumenöl
1 Avocado
½ Zitrone
200 g Cocktailcrevetten
 (MSC)

2 Tomaten
½ TL Salz, wenig Pfeffer
2 EL Kerbelblättchen

Portion: 371 kcal, E 15 g, Kh 32 g, F 20 g



Reis in die Bouillon geben, Hitze reduzieren, bei kleiner Hitze ca. 18 Min. köcheln. In eine Schüssel geben, etwas abkühlen.



Essig und Öl verrühren, unter den Reis mischen. Avocado in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. Zitrone auspressen, Saft mit der Avocado und den Crevetten auf den Reis geben.



Tomaten in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden, beigeben, alles sorgfältig mischen, würzen. Kerbelblättchen darauf verteilen.