



Regenbogensalat

Zutaten:

Für den Salat:

- 250 g Basmatireis
- 120 g Eisbergsalat
- 80 g Radicchio
- 100 g Rucola
- 125 g Chicorée
- 2 Möhren
- 6 Radieschen
- 8 Erdbeeren
- 1 Handvoll Blaubeeren

weitere
Rezepte:



Für die Vinaigrette:

- 1 Frühlingszwiebel
- 100 ml Olivenöl
- 4 EL weißer Balsamico-Essig
- Meersalz und Pfeffer

Für das Topping:

- 1 Handvoll Mandeln
- 1 Handvoll Rettich-Sprossen

Zubereitung:

1. Reis nach Packungsanleitung kochen, anschließend kurz unter kaltem Wasser abschrecken und in einer großen Salatschüssel weiter abkühlen lassen bis er lauwarm ist.
2. In der Zwischenzeit Eisbergsalat und Radicchio vom Strunk befreien, in Streifen schneiden und mit dem Rucola waschen und trocken schleudern. Strunk vom Chicorée entfernen, in Streifen schneiden und ebenfalls trocken schleudern. Möhren putzen und mit dem Sparschäler der Länge nach hauchdünn hobeln. Radieschen und Erdbeeren ebenfalls waschen, putzen, abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Blaubeeren waschen und abtropfen lassen.
3. Für die Vinaigrette Frühlingszwiebel putzen, in Ringe schneiden und zusammen mit Öl, Essig, Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und verrühren. Die Hälfte davon mit dem Reis vermischen.
4. Eisbergsalat, Radicchio, Rucola, Chicorée und Möhren dekorativ auf dem Reis verteilen. Radieschen, Erdbeeren und Blaubeeren darüber geben und den Salat mit der restlichen Vinaigrette beträufeln. Zum Schluss Mandeln hacken und kurz in einer Pfanne ohne Fett rösten bis sie duften. Zusammen mit den Rettich-Sprossen über den Salat streuen und genießen.

Wir wünschen: Guten Appetit!

www.Gartenbauzentrale.de

Bilder: © Ariane Bille für BVEO

GBZ
PAPENBURG

