Salat aus Reis und Kidneybohnen

Zutaten:

E 200 g Reis (vorgekocht in Orangenblütentee), **E** 100 g Kidneybohnen (vorgegart),
E 30 g Rosinen, **E** 2 EL Walnussöl, **E** 1 EL Tahin (Sesampaste),
M ½ TL Ingwer frisch gerieben, **M** ¼ TL Kümmel gemahlen, **M** ½ Bund Radieschen,
M ½ Bund Bärlauch,
W ¼ TL Salz, **W** 1 EL Sojasauce, **W** 50 ml Wasser,
H ½ Bund Dill, **H** 1 Tomate, **H** 50 g Saure Sahne,
F ¼ TL Kurkuma, **F** 50 ml Rotwein.

Vorbereitung:

M Bärlauch in feine Streifen schneiden
M Radieschen in Scheiben hobeln, anschließend in Streifen schneiden
H Dill fein hacken
H Tomate in kleine Würfelchen schneiden

Zubereitung Salat:

In eine Schüssel den Reis und die Linsen geben. Einmal gut umrühren.

E Rosinen,
M Bärlauch und Radieschen dazugeben.
W Mit Salz würzen (eine Prise für das Dressing übrig lassen).
H Dill und Tomate in den Salat geben.
F Kurkuma über den Salat geben.
Alles gut miteinander vermischen.

Zubereitung Dressing:

F In ein Schraubglas den Rotwein geben (*Alternativ für Kinder roter Traubensaft mit einer Prise Kurkuma)*.
E Tahin und Walnussöl zu dem Rotwein geben.
M Mit Ingwer, Kümmel,
W dem restlichen Salz und Sojasauce würzen. Wasser
H und Saure Sahne in das Glas geben. Mit einem Deckel verschrauben und alles gut miteinander verschütteln.

Das Dressing über den Salat geben und alles gut miteinander vermischen.

Der Salat kann sofort serviert werden oder noch 1 – 2 Stunden in den Kühlschrank gestellt werden, damit er noch gut durchziehen kann.

 Copyright: Rupert Baier