



Wildreisalat mit Walnüssen und Cranberries



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 364 kcal/ 1513 kJ
Eiweiß: 5,1 g Fett: 25,6 g
Kohlenhydrate: 28,5 g

Zubereitung:

1. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht braun anrösten.
2. In einem Topf das Wasser mit einem 1/2 Teelöffel Salz zum kochen bringen. Den Reis dazugeben, gut umrühren, und mit Deckel bei geringer Hitze für 40-45 Minuten schwach köcheln lassen. Der Reis ist gar, wenn er weich ist und alles Wasser aus dem Topf aufgenommen hat. Dann den Reis vom Feuer nehmen und 10 Minuten ruhen lassen.
3. In einer kleinen Schüssel den Knoblauch, die Orangenzeste und den Senf gründlich vermischen. Orangensaft, Essig und Salz unterrühren und zuletzt das Öl unter ständigem rühren langsam dazugießen. Alles nochmals gut vermischen
4. Den Reis in eine große Schüssel geben und die Hälfte des fertigen Dressings dazugeben. Gut vermengen, damit der ganze Reis von der Mischung bedeckt ist. Den Reis auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
5. Kurz vor dem Servieren Walnüsse, Paprika, Frühlingszwiebeln und Zuckerschoten zum Reis geben und unterheben. Das restliche Dressing dazugeben und nochmals gut vermengen.

Zutaten für 6 Portionen :

- 120 g kalifornische Walnüsse, gehackt
- 500 ml Wasser
- 100 g Wildreis
- 100 g brauner Reis
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt,
- 1 TL Orangenzeste, fein gewürfelt
- 2 TL körniger Dijonsenf
- 2 EL Orangensaft
- 50 ml Sherryessig
- 125 ml Olivenöl
- 60 g getrocknete Cranberries
- 1/2 rote Paprikaschote, in feine Streifen geschnitten
- 3 Frühlingszwiebeln, in feine Streifen geschnitten
- 60 g Zuckerschoten, diagonal in 3 cm breite Streifen geschnitten