

Reis-Walnuss-Salat

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	322 kcal/ 1268 kJ		
Eiweiß:	15,8 g	Fett:	21,1 g
Kohlenhydrate:	33 g		

Zubereitungszeit:
ca. 25 Minuten (ohne Kühlzeit)

Zutaten für 4 Portionen :

120 g	Langkorn-Wild-Reis-Mischung
100 ml	Gemüsefond
2 EL	Weißweinessig
2 EL	Walnussöl (Alternativ: Olivenöl oder Rapsöl)
	Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)
1/2	Salatgurke
80 g	kalifornische Walnüsse
100 g	geräucherter Lachs
100 g	Krebsfleisch
4 EL	Chilisauce (süß-sauer)
	abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Limette
1 Bund	Dill
25 g	getrocknete Cranberries

Zubereitung:

1. Reis nach Anleitung in Salzwasser kochen. Abgießen und abtropfen lassen. Gemüsefond mit Essig und Walnussöl verquirlen. Den Reis damit mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

2. Gurke abspülen und längs halbieren. Die Kerne entfernen und die Gurke würfeln. Walnüsse hacken und in einer kleinen, beschichteten Pfanne fettfrei rösten. Lachs würfeln. Krebsfleisch trocken tupfen.

3. Reis mit der Chilisauce, der Limettenschale und dem Limettensaft mischen. Gurke, Walnüsse, Lachs und Krebsfleisch untermengen. Dill abbrausen, trockenschütteln und hacken. Zusammen mit den Cranberries locker unter den Salat mischen und servieren.