



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)

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 abrausen, trockenschütteln und hacken. Zusammen mit den Cranberries locker unter den Salat mischen und servieren.

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)
- $\frac{1}{2}$ 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