

Curry - Reis - Salat bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

500 gr Langkornreis, 2 große Stangen Lauch, 1 große Dose Ananasringe, 1 Dose Mandarinen, 200-250 gr leichte Salatcreme, 150-200 gr Naturjoghurt, Curry, Salz, Pfeffer, einige Spritzer Worcestersauce.

Die Vorbereitungen:

Reis wie gewohnt in Salzwasser kochen und anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

Lauch gut waschen, in feine Ringe schneiden, nochmals waschen und 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, dann abtropfen lassen.

Ananasringe und Mandarinen ebenfalls abtropfen lassen, dabei die Säfte auffangen.

Ananas in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Zubereitung:

Reis, Lauch, Ananasstücke und Mandarinen in eine Glasschüssel geben.

Salatcreme und Joghurt verrühren und mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Worcestersauce gut würzen.

Diese Salatsauce zu den anderen Zutaten geben und alles miteinander vermischen.

Diesen Salat nun für ca. 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Vor dem Servieren nochmals abschmecken und eventuell mit Currypulver bestäuben.

WER MAG ,KANN AUCH NOCH KÄSEWÜRFEL (Z.B. GOUDA) MIT IN DEN SALAT UNTERMENGEN.