



## Fruchtig-scharfer Reissalat

### Zutaten (für vier Portionen):

300 g Parboiled-Reis  
100 g Wildreis  
Currypulver  
Pflanzenöl zum Braten  
75 g ganze, geschälte Mandeln  
2 EL gelbe Currypaste  
2 rote Zwiebeln  
Salz  
100 g Erbsen (frisch oder TK)  
1 Zitrone  
100 g Zuckerschoten  
1 rote Chili  
4 Pfirsiche  
Thai-Basilikum

### Sowie:

10 Blätter Frühlingsrollenteig  
Currypulver  
Pflanzenöl

### Zubereitung (circa 30 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Parboiled-Reis und Wildreis in viel gesalzenem und mit Currypulver gefärbtem Wasser für etwa 30 Minuten kochen. Dann abschütten und abkühlen lassen, dabei etwas Pflanzenöl untermischen, damit der Reis körnig bleibt. Das kann man auch schon am Vortag machen.

Mandeln trocken in einer Pfanne anrösten, dann etwas Öl zugeben. Die Currypaste hineingeben und ebenfalls anrösten. Dann fein geschnittene rote Zwiebeln, Salz, Erbsen, Zitronensaft, Zuckerschoten und Chili mitbraten. Zuletzt die in Spalten geschnittenen Pfirsiche kurz durchschwenken.

Die Hälfte der Teigblätter mit einer Mischung aus Currypulver und Öl bestreichen, die andere Hälfte obenauf legen und gut festdrücken. Aufrollen und in feine Streifen schneiden. Diese auf ein ausgelegtes Backblech geben und im Backofen bei 180 Grad fünf bis zehn Minuten backen, bis sie schön knusprig sind.

Den Pfanneninhalte mit dem abgekühlten Reis kombinieren, Thai-Basilikum hacken und dazugeben. Zum Servieren das knusprige Reispapier obenauf platzieren.

### Nährwerte pro Portion:

692 kcal – 14 g Fett – 19 g Eiweiß – 120 g Kohlenhydrate

**Dieses Gericht ist vegetarisch und laktosefrei.**