



Reissalat mit Edamame und Chili-Mayonnaise

Ein Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Reis

- 1 Stück Ingwer (circa 1 cm), gerieben
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Chiliflocken
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 2 EL Reissessig
- 3 EL Sojasoße
- 1/2 TL Zucker
- 400 g gekochter Reis (Basmati)

Erdnuss-Chili-Mayo

- 1/2 EL scharfer Dijon-Senf
- 1 Ei
- 135 ml Sonnenblumenöl
- 1 Limette (Saft und Abrieb)
- 2 EL Sojasoße
- 3 EL Erdnussbutter, cremig
- 1 EL Sriracha (thailändische scharfe Chilisoße)
- 1 Knoblauchzehe

Salat

- 300 g Edamame, tiefgekühlt
- 1 TL geröstetes Sesamöl
- 1 Prise Salz
- 1/2 Salatgurke
- 1/2 Eisbergsalat
- 3 Karotten
- 4 Frühlingszwiebeln

Sowie

- 1 Bund frischer Koriander, grob gehackt
- 4 EL geröstete ungesalzene Erdnüsse
- 2 TL Sesam, schwarz und weiß
- 4 Limettenspalten



Zubereitung (circa 40 Minuten):

Für die Reismarinade geriebenen Ingwer, geriebenen Knoblauch, Chiliflocken, geröstetes Sesamöl, Reisessig, Sojasoße und Zucker vermischen. Den gekochten Basmatireis dazugeben, alles gut vermengen. Den marinierten Reis auf Backpapier bei 180 Grad für 15 Minuten in der Heißluftfritteuse backen.

Alternativ den marinierten Reis mit ein bis zwei Esslöffeln Sonnenblumenöl in der Pfanne für drei bis vier Minuten auf mittlerer Hitze und ohne Wenden rösten. Dann wenden und weitere drei bis vier Minuten braten.

Für die Mayo den Senf, ein Ei, Sonnenblumenöl, den Saft einer Limette und Sojasoße in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die Mayonnaise mit Erdnussbutter, Sriracha, dem Abrieb einer Limette und geriebenem Knoblauch in eine Schüssel geben und zu einer glatten Creme verrühren.

Die tiefgekühlten und aufgetauten Edamame für zwei Minuten in ungesalzenem Wasser brühen. Wasser abgießen, die Bohnen in eine Schüssel füllen und nun mit geröstetem Sesamöl sowie einer Prise Salz würzen. Salatgurke, Eisbergsalat und Karotten in feine Streifen sowie die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Das so vorbereitete Gemüse zu den Edamame in die Schüssel geben und mit der Erdnuss-Chili-Mayo marinieren. Koriander und Erdnüsse grob hacken und zum Salat geben. Ein paar Korianderblätter und Erdnüsse für die Garnitur aufbewahren. Zum Schluss mit weißem und schwarzem Sesam bestreuen und den knusprigen Reis (kalt oder warm) über dem Salat verteilen.

Den Reis-Salat in flachen Schüsseln oder auf Tellern anrichten. Mit Koriander, Erdnüssen und Limettenspalten garnieren.

Nährwerte pro Portion:

770 kcal – 52 g Fett – 25 g Eiweiß – 43 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch.