

Vegetarische Rezepte

Reissalat Mit Papaya

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Reis, Salat, Vegetarisch

60 g	Zwiebeln	3 Essl.	Mildes Currypulver
2	Knoblauchzehen	1/2 Teel.	Gemahlener Kreuzkümmel
4 kleine	Papaya	250 ml	Gemüsefond
2	Rote Chilischoten	40 g	Rosinen
100 g	Blattspinat	100 g	Magermilchjoghurt
3 Essl.	Öl		Salz und Pfeffer aus der
30 g	Pinienkerne		- Mühle
100 g	Basmatireis		

1. Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Papaya halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausschaben, beiseite stellen. Chili in dünne Ringe schneiden. Spinat putzen, waschen, abtropfen lassen, in Streifen schneiden.

2. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Pinienkerne und Reis darin kurz andünsten. mit 2 El Curry und dem Kreuzkümmel bestäuben und mit dem Fond ablöschen. Aufkochen lassen und die Hitze reduzieren. Reis zugedeckt ca. 15 Minuten quellen lassen. Nach 10 Minuten Spinat, Rosinen und Chili dazugeben. Den Topf von der Kochstelle nehmen. Reis lauwarm abkühlen lassen.

3. Joghurt mit dem restlichen Currypulver verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Papayafleisch unter den Reis heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reissalat in die Papayahälften füllen und mit dem Joghurdip servieren.

: Zubereitungszeit 40 Minuten

: Pro Portion 6 g E, 12 g F, 33 g KH = 267 kcal (1122 kj)