



Vegan Challenge Januar 2015

Rezept 19 für Freitag, 30.01.2015

Karibischer Reissalat

Zutatenliste:

- 100g getrocknete Mangostücke
- 2 EL Öl
- 250g Reis
- 4 Nelken
- ½ TL Kurkuma
- Zimt
- 200ml Kokosmilch
- 300ml Gemüsebrühe
- ½ gehackte Chilischote oder Chilipulver
- Salz
- 1 Limette (oder Zitrone)
- 2 Orangen
- 2 EL Rosinen
- 2 Lauchzwiebeln
- ½ – 1 Staudensellerie
- 1 Bd. Koriander (oder Petersilie)

Mango mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und 30 Min einweichen. Dann abtropfen lassen, dabei 5 EL Flüssigkeit auffangen. In mundgerechte Stücke scheiden. Das Öl in eine Pfanne geben und den Reis darin anbraten. Mit etwas Zimt, Kurkuma und Nelken würzen. Kokosmilch und Gemüsebrühe hinzu gießen und bei schwacher Hitze 35 Min. köcheln lassen. Chili zugeben und mit Salz abschmecken. Limettenschale abreiben. Limette und die Orangen auspressen. Schale, Mango-flüssigkeit, Limetten- und Orangensaft mit den Rosinen unter den Reis mischen und 1 Stunde ziehen lassen. Inzwischen Lauchzwiebeln und Sellerie putzen und klein schneiden. Mit den Mangostücken zum Reis geben und den Salat mit gehacktem Koriander und angerösteten Mandelsplittern bestreuen.

Der Salat kann auch am Vortag zubereitet werden und im Kühlschrank ziehen.

Gutes Gelingen und guten Appetit 😊