

Buntes Reste-Essen: Crispy Rice Salad



Obwohl der Winter jetzt richtig Einzug gehalten hat und ich da so viel Wärme wie möglich vertragen kann, hatte ich in der letzten Zeit großen Salathunger. Vielleicht auch, weil Salat so schnell geht und so wahnsinnig vielseitig ist. Alles, was man da hat, kann man hineinwerfen und hat nicht nur eine bunte, sondern auch gesunde Schüssel mit vielen verschiedenen Gemüsen. Ich mache mir gerne frische Champignons und Apfel in den Salat, vor allem im Herbst und Winter, wenn ich viel Bittersalat wie Radicchio, Chicorée, Endivie oder Zuckerhut esse. In letzter Zeit kommen oft noch gestiftelte lila Karotten hinein, oder zumindest orange Karotten. Geröstete Kürbiskerne sind auch toll, die verleihen dem Salat Crunch.

Diese Woche hatte ich dann soviel gekochten Reis von einer Foodsharing-Abholung da, dass ich endlich mal einen Salat ausprobiert habe, der seit einer ganzen Weile in den sozialen Netzwerken herumgeistert. Es gibt ja jedes Jahr Trends, die viral gehen, sei es vor einigen Jahren der Dalgona-Kaffee, Smashed Cucumber Salad, aktuell der Crispy Smashed Potatoe Salad oder die Dubai-Schokolade,... Darunter war auch der Crispy Rice Salad, der so lecker aussah, dass ich ihn unbedingt ausprobieren musste. Zumal ich großer Fan von kreativer Restverwertung bin.



Ich habe zahllose Rezepte gefunden, die meisten recht ähnlich. Manche geben noch 1 Ei in die Reismischung, das probiere ich nächstes Mal aus, dann backt der Reis vielleicht mehr zusammen. Meine Version wurde recht pikant, was ich gerne mag. Wer scharf nicht so verträgt, nimmt weniger Sambal Oelek und Currypaste. Alternativ geht auch Sriracha-Sauce oder auch Ketchup, wenn es gar nicht pikant sein soll.

Die Grundidee ist immer gleich, ihr könnt also munter variieren und nehmen, was ihr mögt oder da habt. Viele verwenden noch frische Kräuter, wie Minze und Koriander, und Frühlingszwiebel, die hatte ich leider nicht da. Auch Röstzwiebeln zum Drüberstreuen stelle ich mir lecker vor. Ich wollte Erdnüsse nehmen, die dann schon jemand weggenascht hatte, also wurden daraus geröstete Cashews...

Für 2 große Portionen:

REIS:

500 g gekochter Reis
3–4 EL Sojasauce
1–2 TL Sambal Oelek (oder Ketchup)
1 TL Currypaste
2–3 EL Öl

DRESSING:

3 EL Sojasauce
3 EL Sesamöl
2 EL Ahornsirup
1 EL Sesam
abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
Saft von 1 großen Zitrone oder 2 Limetten
1 daumennagelgr. Stück Ingwer
2 Knoblauchzehen

SALAT:

grüner Salat, z. B. Romana, Eisberg
Karotte

Rotkohl
Gurke
Rucola, zum Garnieren
geröstete Erdnüsse oder Cashews, gehackt
Sesam, zum Bestreuen
Sriracha-Sauce, zum Beträufeln

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Für den Reis alle Zutaten in eine Schüssel geben, gut vermischen und den Reis dann möglichst flach auf einem Blech verteilen. Etwa 10–15 Minuten backen, dann umrühren und weitere 10–15 Minuten backen, bis der Reis goldbraun und richtig knusprig ist. In den letzten 10 Minuten im Auge behalten, damit er nicht verbrennt! Den Reis abkühlen lassen.

Während der Reis backt, das Dressing anrühren. Die ersten 6 Zutaten verrühren, den Ingwer und die Knoblauchzehen schälen, dann fein reiben und unterrühren. Eventuell 1–2 EL Wasser zufügen und mit Sojasauce, Salz und nach Belieben Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Dann den Salat waschen, trocknen und fein schneiden. Die Karotte waschen oder schälen und in Julienne schneiden oder in feine Stifte. Den Rotkohl ganz fein schneiden. Falls verwendet Gurke, Tomate, Frühlingszwiebel etc in beliebiger Form klein schneiden.

Sobald der Reis abgekühlt ist, entweder in einer Schüssel alle Zutaten mischen und mit dem Dressing anmachen. Den Rucola sowie die Nüsse und den Sesam darüberstreuen und etwas Sriracha-Sauce darüberträufeln oder sie auf den Tisch stellen, damit jeder das selbst machen kann.

Oder man stellt alle Zutaten einzeln auf den Tisch und jeder stellt sich seine bunte Schüssel selbst zusammen.



Der Salat ist unglaublich herzhaft und total lecker! Ich werde ihn sicher noch häufiger machen, wenn ich Reisreste habe. Ich hoffe, euch schmeckt er auch!

Habt eine genussvolle Restwoche und macht es euch im Warmen gemütlich!

Eure Judith