

## Reissalat

Wasserreis zubereiten und kalt abspülen, damit die Körner nicht verkleben. Reis gut abtropfen, auskühlen, mit der Sauce und den restlichen Zutaten mischen. Reissalat lässt sich ca. ½ Tag im Voraus zubereiten, bis zum Servieren zugedeckt kühl stellen.

## Reissalat mit Poulet

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

### Curry-Dressing

- 4 Esslöffel Weissweinessig
- 3 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 100 g saurer Halbrahm
- 2 Esslöffel Mayonnaise
- 1 Esslöffel Curry
- 2 Esslöffel dunkle Sultaninen
- 2 Liter Wasser
- 250 g Langkornreis  
(z. B. Parboiled-Reis)
- 1 Esslöffel Salz

### Bratbutter zum Braten

- 3 Pouletbrüstli (je ca. 150 g),  
in ca. 1 cm grossen Würfeln
- ¼ Teelöffel Salz, wenig Pfeffer
- 2 Melonen (z. B. Cavailon,  
je ca. 1 kg), halbiert, entkernt
- nach Bedarf Salz, Pfeffer

alles in einer Schüssel gut verrühren  
begeben  
in einer Pfanne aufkochen

begeben, aufkochen, offen bei mittlerer  
Hitze ca. 20 Min. kochen, kalt abspülen,  
gut abtropfen, mit der Sauce mischen  
in beschichteter Bratpfanne erhitzen

portionenweise (in 3 Portionen)  
ca. 3 Min. braten, herausnehmen  
Poulet würzen, mit dem Reis mischen

mit einem Kugelausstecher Kugeln aus-  
stechen, mit dem Salat mischen  
würzen

**Pro Person:** 23 g Fett, 33 g Eiweiss, 71 g Kohlenhydrate, 2622 kJ (627 kcal)

**Varianten:** **Reissalat mit Ananas:** Statt Melonen 1 **Ananas** (ca. 1 kg) verwenden. Ananas längs halbieren, Strunk entfernen, Fruchtfleisch herauslösen, in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden, mit dem Reissalat mischen.

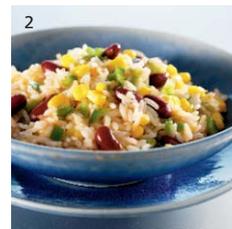
**Reissalat mit Thon:** Statt Dressing 2 Portionen **Kräuter-Vinaigrette** (siehe rechts) verwenden. Gebratene Pouletwürfel durch 2 Dosen **Thon in Salzwasser** (je ca. 200 g), abgetropft, zerzupft, ersetzen. Statt Melonen und Sultaninen 300 g **tiefgekühlte Erbsli**, ca. 3 Min. mit dem Reis mitgekocht, verwenden.

### Tabelle mit den Kochzeiten

Parboiled-Reis (z. B. Uncle Ben's, Carolina)	ca. 20 Min.
Basmati- und Parfümreis	ca. 15 Min.
Risottoreis (z. B. Arborio, Carnaroli, Riso Nostrano Ticinese, Vialone)	ca. 20 Min.
Milchreis (z. B. Camolino, Originario)	ca. 25 Min.
Vollreis	ca. 50 Min.
Vollreis im Dampfkochtopf	ca. 15 Min.
Camargue-Reis	ca. 50 Min.



**Mexikanischer Reissalat**  
**Chili-Sauce:** 2 TL scharfen Senf, 4 EL Weissweinessig, 3 EL Sonnenblumenöl, 4 EL Hot Ketchup, 1 Schalotte, fein gehackt, und ½ TL Chilipulver in einer Schüssel gut verrühren, mit ¾ TL Salz salzen.



**Salat:** 1 Portion Langkornreis zubereiten, mit der Sauce mischen. Je 1 Dose Maiskörner (ca. 340 g) und rote Indianer-Bohnen (ca. 450 g), abgespült, abgetropft, und 1 grüne Peperoni, in Würfeln, darunter mischen, ca. 15 Min. ziehen lassen.  
**Tipp:** Salat in Taco-Schalen anrichten.



**Kräuter-Vinaigrette**  
2 EL Kräuternessig, 4 EL Sonnenblumenöl, ½ Zwiebel, fein gehackt, 2 EL Dill, glattblättrige Petersilie und Schnittlauch, fein geschnitten, in einer Schüssel verrühren, nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.