

GERICHTE

Kokos-Reis-Salat mit Paprika und Mango

👤 von Lena Dünser 📅 28. April 2021



Zutaten für 3 Personen

- 1 Tasse Basmati-Reis
- 1/2 Tasse Quinoa
- 1 TL Kokosfett
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Scheibe Ingwer
- etwa 40 g getrocknete Kokos-Chips
- 1 Paprika
- 1 EL Senf
- 2 Messerspitzen gemahlenes Kurkuma oder noch besser: ein frischer Bund Kurkuma (je nach Geschmack mehr/weniger)
- etwa 10 Blätter Petersilie
- 250 g Joghurt (tierisch oder pflanzlich)
- Salz

Zubereitung

1. Quinoa in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen, damit die Bitterstoffe entfernt werden. Reis ebenfalls waschen.
2. Reis und Quinoa mit etwa der doppelten Wassermenge in je einen Topf geben. Den Reis etwa 15 Minuten weichkochen. Das Quinoa 5 - 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Dann die Herdplatte zurück- bzw. abschalten und noch weitere 10 Minuten ziehen lassen, bis es weich ist.
3. Das Gemüse waschen. Die Frühlingszwiebeln fein ringelig schneiden. Das Stück Ingwer schälen und klein würfelig schneiden.
4. Das Kokosfett in eine Pfanne geben, die Frühlingszwiebeln mit dem Ingwer leicht anrösten (nicht zu heiß). Die Paprika in Streifen schneiden und mit anrösten. Die Kokoschips dazugeben und bei geringer Hitze leicht anrösten, da sie schnell braun werden.
5. Den Senf, etwas Salz und das Kurkuma (zu diesem Zeitpunkt nur, wenn es gemahlen ist. Den frischen ganz am Schluss untermischen) dazugeben und unterrühren.
6. Den weichen Reis in ein Sieb abseihen und kurz mit kaltem Wasser abspülen, damit er später nicht zu sehr zusammenklebt. Den abgespülten Reis in den Topf mit dem weichen Quinoa geben und mit Salz würzen.
7. Die Mango schälen und in größere Würfel schneiden. Das Joghurt in eine kleine Schüssel geben. Etwa die Hälfte der Petersilienblätter fein hacken. Den Dip mit Petersilie und Salz abschmecken.
8. Reis und Quinoa in eine große Bowl geben, das Kokos-Paprika-Gemisch darüber geben, die Mango darauf verteilen und mit der restlichen Petersilie garnieren.
9. Die Bowl mit dem Joghurt-Dip servieren und genießen!

Viel Spaß beim Nachkochen und Genießen!
www.lena-kocht.at/kokos-reissalat-mit-paprika-und-mango