

Reissalat mit Pinienkernen und Mozzarella

Zutaten (für 2 Personen):

- 125 g Reis
- 8 EL (extra vergine) Olivenöl
- 4 EL Balsamico
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Pinienkerne
- 1 Avocado
- 100 g Feldsalat
- junger Spinat oder Rucola
- 4 Stängel Basilikum
- 4 Stängel Petersilie
- 1 Kugel Mozzarella

Reis nach Packungsanweisung garen. Für das Dressing Olivenöl, Balsamico, Salz und (vorsichtig dosieren) Pfeffer in einer großen Schüssel verrühren.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten, währenddessen immer wieder umrühren oder schütteln. Avocado halbieren, dabei den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch schälen und in Stücke schneiden. Salat und Kräuter waschen und grob zerpfücken. Mozzarella würfeln.

Den fertigen Reis gut mit dem Dressing vermischen, damit er darin ziehen kann. Nochmals abschmecken.

Pinienkerne, Avocado, Salat und Mozzarella vorsichtig unter den Reis mischen, noch einmal kurz durchziehen lassen und mit den gehackten Kräutern anrichten.

Bitte beachten: Bei Reizdarm Avocado und Salat zu Beginn der Ernährungsumstellung weglassen! Erst nach einigen Wochen diese Zutaten vorsichtig wieder in den Kostplan einführen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 06.02.2023

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen