

Schnelles Reisfrühstück mit Salat

Zutaten (für 2 Personen):

- 120 g Rundkornreis
- 5 g Ingwer
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico
- Salz
- Pfeffer
- etwas Zitronensaft
- 1 Prise edelsüßes Paprikapulver
- 150 g Radicchio
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Handvoll Radieschen-Sprossen
- 50 g Mais
- 100 g Feta
- 0,5 Bund Petersilie

Ingwer in dünne Scheiben schneiden. Reis mit etwas Salz und den Ingwerscheiben nach Anleitung gar kochen.

Öl, Balsamico und Zitronensaft zu einem Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Radicchio halbieren, den Strunk herausschneiden und die Blätter in ein großes Sieb geben. Unter fließendem Wasser waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke teilen. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.

Radicchio, Frühlingszwiebeln, Sprossen und Mais in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen. Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und grob hacken. Feta in kleine Würfel schneiden oder grob zerbröseln. Reis und Salat nebeneinander auf Teller drapieren, den Feta darüber geben und mit Petersilie bestreut servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 04.03.2024

Koch/Köchin:

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