



Wildreissalat mit Birnen und Lattich

Der Salat nach dem Rezept von Kochbuchautorin Nadja Zimmermann ist leicht, bekömmlich und erst noch schnell zubereitet. Dazu passt geröstetes Brot.

Zutaten

Für 4 Personen

- 1 Tasse Wildreis
- 2 Tassen Salzwasser
- 1 Lattich (ca. 100 g)
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Birne
- 2 EL Rosinen

Für das Dressing

- 4-5 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- 1 Zitrone, Saft
- Salz

Zubereitung

1. Den Wildreis in einem feinmaschigen Sieb waschen. Das Salzwasser aufkochen, den Reis hinzugeben, den Topf mit einem Deckel zudecken und den Herd abschalten. Den Reis auf der heissen Herdplatte rund 20 Minuten garen. Anschliessend abkühlen lassen.
2. Den Lattich in grobe Stücke, die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Die Birne entkernen und mit oder ohne Schale in mittelgrosse Stücke schneiden. Die Rosinen nach Wunsch ganz lassen oder hacken. Alles unter den abgekühlten Reis mischen.
3. Die Dressingzutaten miteinander verrühren und mit Salz abschmecken. Das Dressing über die Salatzutaten geben und alles gut vermengen.

Harmoniert mit geröstetem Brot. Dafür Brotscheiben im Ofen bei 180 Grad wenige Minuten leicht knusprig rösten und anschliessend mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Fleur de Sel salzen. Alternativ erst mit einer Knoblauchzehe einreiben, dann mit Olivenöl beträufeln und mit Fleur de Sel bestreuen.

Aus dem Buch: «LouMalou – entspannt, musikalisch, vegetarisch», über 90 einfache und schnelle Rezepte. Gerichte aus dem Alltag der populären Bloggerin und Autorin Nadja Zimmermann, AT Verlag
Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>