



Asiatischer Reissalat

Zutaten

100	g	Reis ungeschält
300	ml	Gemüsebrühe
½	Bund	Frühlingszwiebeln
200	g	Mohrrübe frisch
½		Salatgurke
1	Knolle	Fenchel
3	Stücke	Tomaten frisch
1		Knoblauchzehe
1	TL	Olivenöl
1	EL	weißer Balsamikoessig
1	EL	Sojasauce
1	TL	frisch geriebener Ingwer
1	EL	gehackte Kräuter
		Salz, Pfeffer



Zubereitung

Den Reis in 250 ml Gemüsebrühe kochen. Das Gemüse waschen und putzen. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Mohrrüben, die Gurke und den Fenchel hobeln. Die Tomaten in Würfel schneiden.

Den abgessenen Reis unter den Salat heben. Aus der gepressten Knoblauchzehe, dem Öl, dem Essig und etwas Gemüsebrühe eine Salatsauce rühren. Mit Pfeffer, Salz, Kräutern und Sojasauce abschmecken und unter das Gemüse heben.

Dieser Salat eignet sich als Beilage zum grillen.

Nährwerte pro Person

bei 4 Portionen

Kilokalorien	:	145	Kilojoule	:	595
Eiweiß	:	4 g	Ballaststoffe	:	5 g
Fett	:	2 g			
Kohlenhydrate	:	26 g			