

**Andreas Schweiger**  
**Warmer Reissalat mit Weißkraut,**  
**Mangold und Erdnussscreme**

**Donnerstag, 10. September 2020**

**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1,5 Stunden**

**Schwierigkeitsgrad: einfach**

**Weltküche, Vegetarisch**

**Zutaten:**

**Für den Reissalat:**

200 g	Basmatireis
etwas	Salz
5 EL	Reisessig
1 TL	geröstetes Sesamöl
150 g	Weißkohl
2	Mangoldblätter mit Stiel
10	Zuckerschoten
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1	rote Zwiebel
1	Zitronengrashalm
1	rote Chilischote
5 EL	Sonnenblumenöl
1	reife Mango
2 EL	Erdnuskerne, geschält

**Für die Erdnussscreme:**

4 EL	Erdnuskerne, geschält
2	rote Chilischoten
4 EL	ingelegter Ingwer (aus dem Glas)
1/4 Bund	Koriander
1/2	Knoblauchzehe
4 EL	Reisessig
2 TL	geröstetes Sesamöl
6 EL	Honig
2 EL	helle Sojasauce
4 EL	Kokosmilch (Dose)
etwas	Salz

**Zubereitung:**

1. Den Reis mit kaltem Wasser gut abspülen und abtropfen lassen.
2. Gewaschen Reis in einen Topf mit reichlich Wasser geben, salzen und aufkochen, bei milder Hitze garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.
3. Gegarten Reis in einer Schüssel mit Reisessig und Sesamöl mischen und abkühlen lassen.
4. Den Weißkohl putzen und den Strunk entfernen. Weißkohl in feine Streifen schneiden.
5. Mangoldblätter waschen und trocken schütteln, die Stiele abschneiden und in feine Streifen schneiden. Die grünen Blätter ebenfalls in Streifen schneiden.
6. Die Zuckerschoten putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.
7. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
8. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.
9. Vom Zitronengras die welken Außenblätter und die obere, trockene Hälfte entfernen, die untere Hälfte in sehr feine Ringe schneiden.
10. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden

11. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und den Kohl darin 2 Minuten anbraten. Die Mangoldstiele dazugeben und 1 Minute mitbraten. Dann Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln, Zwiebeln, Zitronengras und Chili hinzufügen und alles 1 weitere Minute braten. Mit Salz würzen und das warme Gemüse mit dem Reis mischen.
12. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch auf den flachen Seiten vom Stein schneiden und fein würfeln. Die Mango mit den Erdnüssen unter den Reissalat mischen
13. Für die Erdnusscreme die Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
14. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und grob schneiden. Den Ingwer abtropfen lassen und ebenfalls grob schneiden. Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden
15. Erdnüsse, Chili, Ingwer, Koriander und Knoblauch mit Reisessig, Sesamöl, Honig, Sojasauce und Kokosmilch in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.
16. Die Erdnusscreme mit Salz abschmecken und zum Reissalat servieren.

Pro Portion: 760 kcal / 3190 kJ  
72 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 44 g Fett