

Crevetten-Salat mit Reis, Avocado und Erdbeeren

 happy-mahlzeit.com/2019/07/20/crevetten-salat-mit-reis-avocado-und-erdbeeren/

Zutaten für 4 Personen:

- 300g vorgegarte Crevetten, aus dem Glas oder TK
- 75g Langkornreis
- 125ml Gemüsebrühe
- 3 EL Limettensaft
- abgeriebene Schale 1 Limette, unbehandelt
- 3EL mildes Olivenöl
- 1/2 Mango
- 1 reife Avocado
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Basilikumblätter, frisch geschnitten
- 1 TL Minzeblätter, frisch geschnitten
- 80g Erdbeeren
- 4 Basilikumspitzen
- Salz
- mildes Chili-Salz
- Zucker
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Den Reis in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser so lange abbrausen, bis dieses klar bleibt. Dann in einen Topf geben, 150ml Wasser dazugießen, sodass dieses etwa fingerbreit über dem Reis steht. 1 Prise Salz hinzufügen. Den Reis kurz aufkochen, mit einem Blatt Backpapier bedecken und knapp unter dem Siedepunkt ca. 20 Minuten bissfest quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern und lauwarm abkühlen lassen.

Für das Dressing die Brühe mit 2 EL Limettensaft, Limettenschale und Olivenöl in einer kleinen Schüssel gründlich verrühren, Mit Chili-Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

Die Crevetten waschen und trocken tupfen. TK-Crevetten rechtzeitig auftauen lassen. Die Mango schälen und in 1/2cm große Würfel schneiden. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Die Avocadohälften schälen, in 1/2 - 1cm große Würfel schneiden und sofort mit dem restlichen 1 EL Limettensaft beträufeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Ringe schneiden.

Crevetten, Mango, Avocado und Frühlingszwiebeln in eine große Schüssel geben. Basilikum und Minze hinzufügen und alles gründlich mit dem Dressing mischen. Den gegarten Reis

unterheben und den Salat 5 - 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend nochmals abschmecken.

Die Erdbeeren waschen, putzen und in schmale Spalten oder 1/2cm große Würfel schneiden. Die Basilikumspitzen waschen und trocken tupfen.

Zum Servieren den Salat auf tiefe Teller verteilen und die Erdbeeren darauf streuen. Mit Basilikumspitzen garnieren.

Rezept: Alfons Schuhbeck

Quelle: herzhaft & süß 3.12.2017