Pikanter Pilz-Reis-Salat

geschrieben von Karin Knorr | 7. August 2015

In diesem Jahr ist der Sommer besonders heiß. Man mag nicht viel kochen und auch nicht schwer essen. Da sind meine Lieblingsgerichte, die Salate wunderbar. Man kann sie schnell und leicht zubereiten, sofort oder erst später kalt essen. Heute habe ich noch eine besondere Überraschung für euch, dazu komme ich am Ende dieses Beitrages.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Champignons
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 2 kleine Zwiebeln
- 25 g Erdnusskerne (alternativ Erdnusspaste)
- 1 Hand voll Basilikumblätter
- 1 Chili
- Frühlingszwiebeln
- 1-2 TL Zitronensaft
- Sojasoße
- Sesamöl
- Salz und Pfeffer
- Reis nach Bedarf (1 Tasse)

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauchzehen klein schneiden, ebenso die Pilze, Basilikum, Chili und Frühlingszwiebeln. Die Erdnüsse kleinhacken. Reis nach Anleitung zubereiten und nun geht es ganz einfach weiter. Die Pfanne erhitzen, etwas Öl hineintun und Zwiebeln, Knoblauch sowie Chili darin leicht glasig dünsten, die Pilze hinzugeben und 3-5 Minuten braten. Das ganze vom Herd nehmen, die Erdnüsse unterrühren und leicht abkühlen lassen. Den fertigen Reis in eine Schüssel geben, Pilzpfanne, Frühlingszwiebeln, Zitronensaft, etwas Sojasoße, Basilikum sowie Salz und Pfeffer nach Bedarf dazugeben und kräftig verrühren.

Tipp: Diesen Salat können Sie in Salatblättern oder kleinen Schälchen servieren. Champignons dürfen gern öfter auf Ihren Teller. Sie besitzen essentielle Aminosäuren, viele Vitamine und Mineralstoffe (u.a. E, D, K, B, Kalium, Eisen und Zink) sowie kaum Kalorien.

Zum Schluss die Überraschung. Ich habe zu diesem Rezept mein erstes kleines Video gedreht.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Bunter Hirsesalat

Ich freue mich auf euer Feedback und wünsche viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr