

Frühlingssalat mit Spargel und Reis
REZEPT

Frühlingssalat mit Spargel und Reis



ZUBEREITUNGS 30 Min

ZEIT

ZUTATEN 15 Stück

PORTION(EN) 2 x

Lust auf etwas Leichtes? Dann ist dieser Frühlingssalat mit Spargel und Reis genau richtig. Probier's mal aus!

ZUTATEN

- 1 Pkg. BEN'S ORIGINAL™ Express Risi Bisi 220g
- 2 Eier
- 1/2 Bund Spargel
- 1/2 Kopf Blattsalat
- 50g Spinat (frisch)
- 1 EL Olivenöl
- Zum Garnieren: Kresse
- Eine Hand voll frische Radieschen
- 1 TL Honig
- 1 Zehe Koblach

- 35ml Gemüsebrühe
- 35ml naturtrüber Apfelsaft
- 4 EL Olivenöl
- 2-3 EL weißer Balsamico
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Für das Radieschendressing alle Dressingzutaten (außer Radieschen) in einen Behälter geben und mit einem Stabmixer vermischen und aufschäumen. Radieschen waschen und fein würfeln und anschließend zum Dressing hinzufügen. Für einen intensiven Geschmack 1-2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Nun für den Salat zunächst BEN'S ORIGINAL™ Express Risi Bisi nach Packungsanweisung zubereiten.
3. Die Eier hart kochen (ca. 7 Minuten), kalt abschrecken, schälen und vierteln.
4. Spargel schälen, in der Mitte durchschneiden und in reichlich gesalzenem Wasser kochen. Anschließend abseihen.
5. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Spargel abschmecken und anrösten.
6. Den geputzten Salat mit dem Reis, dem gewaschenen Spinat, dem Spargel und den Eiern auf zwei Tellern anrichten und mit dem Dressing würzen. Guten Appetit!

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 377 kCAL

Energie: 1577 kJ

Kohlenhydrate: 26 g

Protein: 11 g

Fett: 24,4 g

KATEGORIEN:

[Reissalat](#), [Gemüse](#), [Gut vorzubereiten](#), [Für jeden Tag](#), [Vegetarisch](#), [15 - 30 MIN](#), [Risi Bisi](#)

WEITERE REZEPTE



[Kürbispuffer mit Gurkensalat](#)

Zubereitungszeit

60 Min

Zutaten

14 Stück



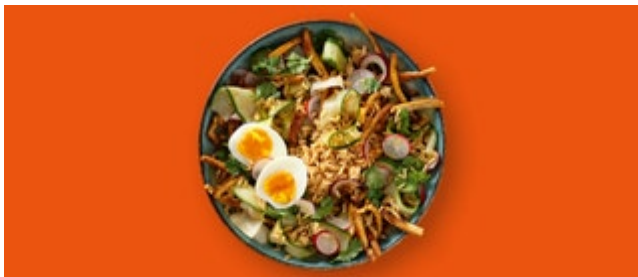
Superfood-Bowl

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

11 Stück



Warmer Curry Reissalat

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

13 Stück

Source URL: <https://de.bensoriginal.com/recipes/fruehlingssalat-mit-spargel-und-reis>