Reissalat mit Spargel
REZEPT

# Reissalat mit Spargel



| | |
|---|---|
| **ZUBEREITUNGS ZEIT** | 13 Min |
| **ZUTATEN** | 11 Stück |
| **PORTION(EN)** | 2 x |

Dieser leckere Reissalat mit grünem Spargel und gebratenem Lachs ist in Windeseile zubereitet.

## ZUTATEN

- 200g grüner Spargel, blanchiert
- 200g Lachsfilet, küchenfertig in Würfel geschnitten
- 3-4 EL Olivenöl
- 100 ml Wasser
- 1 Packung BEN´S ORIGINAL™ Express Naturreis Curry 220g
- 1 EL grober Senf
- 3 EL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 1 Packung ca. 130 g Babyleaf-Salatmix (Im Kühlregal Supermarkt)

- 5 EL Nüsse, gemischt z.B Vital Nußmix (Sonnenblummen,-Kürbis und Sojakerne)

## ZUBEREITUNG

1. Spargel schälen und in Stücke schneiden.
2. Lachs in 2 EL heißem Öl 5 Minuten rundum anbraten.
3. BEN´S ORIGINAL™ Express Naturreis Curry nach Packungsanweisung erwärmen.
4. 1 EL Senf mit dem restlichen Öl (2 EL), 100 ml Wasser, 3 EL Zitronensaft, 1 TL Honig, Salz und Pfeffer vermengen.
5. Lachs mit Reis, Salat und Spargel in 2 Bowls anrichten und mit dem Dressing servieren.

## NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 771 kCAL
Kohlenhydrate: 50 g
Protein: 38 g
Fett: 43 g

## KATEGORIEN:

Reissalat, Fisch, Für jeden Tag, Grillen, Proteinreich, 15 - 30 MIN, Naturreis Curry

## WEITERE REZEPTE



### Frühlingssalat mit Spargel und Reis

Zubereitungszeit

30 Min

Zutaten

15 Stück



## Lauwarmer Wintersalat mit Avocado und Granatapfel

Zubereitungszeit

15 Min

Zutaten

10 Stück



## Raffinierte Bibimbap Bowl vegetarisch

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

12 Stück

---

**Source URL:** *https://de.bensoriginal.com/recipes/reissalat-mit-spargel*