Reissalat mit Spargel
REZEPT

Reissalat mit Spargel

<?xml version="1.0"?>
ZUBEREITUNGSZEIT
13 Min
ZUTATEN
11 Stück
PORTION(EN)
2 x
Dieser leckere Reissalat mit grünem Spargel und gebratenem Lachs ist in Windeseile zubereitet.
TEILEN

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Drucken (opens in same window)

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

MEHR DETAILS

Lauwarmer Wintersalat mit Avocado und Granatapfel

Zubereitungszeit

15 Min

Zutaten

10 Stück

MEHR DETAILS

Raffinierte Bibimbap Bowl vegetarisch

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

12 Stück

MEHR DETAILS

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