

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 (Sonnenblumen,-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>