

Ben's Original™

Reissalat mit Spargel
REZEPT

Reissalat mit Spargel



ZUBEREITUNGS 13 Min

ZEIT

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 (Sonnenblumen,-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

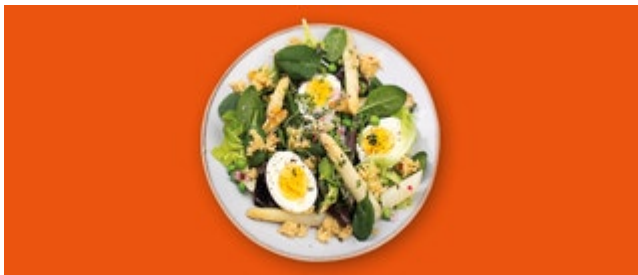
Protein: 38 g

Fett: 43 g

KATEGORIEN:

[Reissalat](#), [Fisch](#), [Für jeden Tag](#), [Grillen](#), [Proteinreich](#), [15 - 30 MIN](#), [Naturreis Curry](#)

WEITERE REZEPTE



[Frühlingsalat 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>