



Spargel-Spinat-Salat mit Reis-Erdnuss-Krusteln

für 4–6 Portionen

150 g Langkornreis in Salzwasser weich garen, abgießen, kalt abschrecken, gut abtropfen und abkühlen lassen.

Vinaigrette

2 Schalotten

abziehen und in feine Würfel schneiden, dann kurz mit heißem Wasser überbrühen, 30 Sekunden ziehen lassen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

25 g Ingwer

fein hacken,

1 rote Chilischote

halbieren, entkernen und fein hacken.

1 Bio-Limette

heiß abwaschen, abtrocknen, 2 TL Schale fein abreiben und 4 EL Saft abpressen, diesen mit

4 EL Mineralwasser

(still) und

Salz

verrühren. Ingwer, Chili, Limettenschale und Schalotten unterrühren,

6 EL Rapskernöl

unterschlagen.

Salat

4 Eier

5–7 Minuten wachweich kochen, abschrecken und schälen.

750 g Spargel weiß

schälen und evtl. die holzigen Enden abschneiden (aus den Schalen und Enden kann man einen Sud kochen). Die Spargelstangen schräg in 1 cm lange Stücke schneiden.

100 g Babyspinat

verlesen, waschen, trockenschleudern. Die Blättchen von

6 Stiele Basilikum

zupfen und mit dem Spinat mischen.

Krusteln

60 g Erdnüsse

geröstet und gesalzen grob hacken.

60 g Reis gekocht

und

2 Eier

und etwas Salz mit dem Schneidestab pürieren, mit dem restlichen Reis und den Erdnüssen mischen.

1 EL Öl

in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen, die Reismasse einfüllen und bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten braten. Den Reiskuchen wenden, mit dem Pfannenwender zerteilen und weitere 5 min goldbraun braten. Warm stellen.

In derselben Pfanne mit 1 EL Öl die Spargelstücke 4–5 Minuten braten, dann den warmen Spargel mit der Hälfte der Marinade mischen.

250 g Kirschtomaten

halbieren und mit 1 EL Öl in der Pfanne auf der Schnittfläche 2–3 min braten, wenden, leicht mit

Salz und Pfeffer

würzen.

1 Avocado

halbieren, schälen und den Kern entfernen, dann in gleichmäßige Würfel schneiden und mit

Limettensaft

beträufeln.

Die gekochten Eier halbieren.

Die Spinat-Basilikum-Mischung mit der restlichen Marinade mischen und auf einer Platte anrichten, Spargel, Eier, Avocado und Tomaten darauf geben und mit den Reis-Krusteln servieren.

