

Japanischer Azuki Bohnen Reis Salat



Rezept für 4 Portionen
Dauer: ca. 60 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Rote Chilischoten	1 Stk.
Knoblauchzehen	2 Stk.
Ingwerwurzel	1 Stk.
Salatgurken	1 Stk.
Pflanzenöl	1 Esslöffel
Aceto Balsamico / Balsamessig / Balsamicoessig schwarz	1 Esslöffel
Zitronen	½ Stk.
Salz	2 Prise(n)
Frühlingszwiebeln / Lauchzwiebeln	2 Stk.
Cayennepfeffer	1 Prise(n)
Omega 3 Öl	1 Esslöffel
Azukibohnen	150 g
Brauner Reis	150 g

Zubereitung:

Die Azukibohnen 24 Stunden vor dem Zubereiten in kaltes Wasser einweichen und anschließend gut abspülen.

In einem Topf die vierfache Menge Wasser zum Kochen bringen und die Bohnen darin bei geschlossenem Deckel 60 Minuten köcheln. Kurz vor Ende der Garzeit leicht salzen.

Den Reis nach Packungsaufschrift zubereiten.

Zwiebel waschen und fein schneiden.

Knoblauch schälen und fein hacken.

1 cm Ingwer schälen und fein hacken.

Chilischote waschen und je nach Schärfegrad ein kleineres oder größeres Stück davon fein hacken.

Zitrone auspressen.

Den fertigen Reis vom Herd nehmen und ca. 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren abkühlen lassen.

Die Bohnen, das klein geschnittene Gemüse und die Gewürze in eine große Schale geben und dressieren.

Mit Frühlingszwiebelringen garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-2309-Japanischer-Azuki-Bohnen-Reis-Salat.html>
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at