


**Bewusst
genießen**
mit Suski
und GLOBUS

Sommerlicher Mango-Reis-Salat mit Edamame





2 Portionen



40 Minuten



leicht

Zutaten Salat

150 g	schwarzer Reis (alternativ roter Reis oder Wild- reis)	1-2	Handvoll Babypspinat	1-2	Frühlings- zwiebeln
150 g	Edamame- Bohnen (TK) (z.B. von Jütro)	1	Handvoll Rotkohl	1	kleine Handvoll Koriander
1	reife Mango		rote Chili- schote, entkernt	50 g	gesalzene Erdnüsse

Zutaten Dressing

1	Limette	1,5 EL	Sesamöl (geröstet)	1 TL	Ahornsirup
1-2 EL	Apfelessig		Stückchen Ingwer, fein gerieben	1/3 TL	Chiliflocken (optional)
2 EL	Tamari				
1,5 EL	Sesamöl (normal)				



2 Portionen



40 Minuten



leicht

Zubereitung Salat

- 1 Den Reis in leicht gesalzenem Wasser nach Packungsanleitung bissfest kochen. Zum Abkühlen beiseitestellen. Die Edamame nach Packungsanleitung kochen. Das Wasser abgießen, die Edamame beiseitestellen und abkühlen lassen. Den Babyspinat waschen und trockenschleudern. Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen, den Kohl waschen und bis auf den Strunk mit dem Gemüsehobel in feine Streifen schneiden. Die Mango schälen und würfeln. Die Chilischote feinhacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Koriander waschen, abtupfen, Blätter abtupfen und grob hacken.

Zubereitung Dressing

- 2 Die Dressing-Zutaten miteinander verquirlen.

Fertigstellung

- 3 Alle Salat-Zutaten auf zwei Schüsseln verteilen. Den Salat mit dem Dressing beträufeln, mit Erdnüssen garnieren und servieren.

*Guten Appetit,
eure Suski*

Rezepte online nachlesen!

Alle Rezepte mit vielen praktischen Tipps und Tricks zur Zubereitung finden Sie online unter: globus.de/suski

