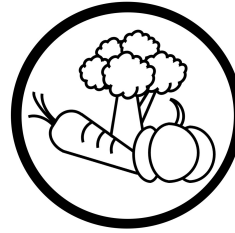
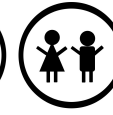


# Spargel Reis Salat



Vorbereitung  
20 Minuten



Kinder  
mögen es



Vegi



Vegan



Laktose  
frei

4 Portionen

150g Langkornreis

Reis waschen, in gesalzenem Wasser kochen und das überschüssige Wasser abgiessen. Anschliessend kalt stellen.

8 grüne Spargel  
1 rote Peperoni  
2EL Olivenöl  
1 Kokosjoghurt (150g)  
1TL Curry  
½ TL Kurkuma  
½ TL Salz

Spargel und Peperoni waschen. Die Enden des Spargels abschneiden und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Peperoni entkernen und in kleine Würfel schneiden. Beides in einer Bratpfanne mit Olivenöl anbraten und dann kalt stellen.  
Den abgekühlten Reis mit dem angebratenen Gemüse, dem Kokosjoghurt und den Gewürzen vermischen.

Spinat oder Rucola

Auf Tellern zusammen mit Spinatblättern oder Rucola anrichten.

