

# Fruchtiger Wildreissalat

## Tonisiert Qi und Säfte, kühlt Hitze

(Vegetarisch, laktosefrei, glutenfrei)

### Zutaten: (für 4-5 Personen)

- 150g Wildreis gemischt mit Basmatireis/Naturreis (Metall)
- 200 ml Suppe oder heißes Wasser (Wasser)
- 100 ml Kokosmilch (Erde)
- 1 Esslöffel Kokosöl oder Ghee (Erde)
- 3-4 Frühlingszwiebeln (Metall)
- 1 Teelöffel mildes Currypulver (z.B. Blütencurry von Sonnentor) (Metall)
- geriebene Schale einer halben Bioorange (Feuer)
- 100g Karotten (Erde)
- 50g Sellerie (Erde)
- 1 kleine Banane (Erde)
- Dressing: 1 cm Stück Ingwer fein gehackt oder gerieben (Metall)
- Saft von einer Orange (Holz)
- Saft von  $\frac{1}{2}$  Zitrone (Holz)
- 1 TL brauner Zucker (Erde)
- 2 -3 Zweige frische Minze (Metall)
- Korianderblätter fein gehackt (Metall)
- 50 g Pinienkerne (Erde)

### Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden
2. Reis waschen
3. Kokosöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten bis sie glasig sind. Reis hinzufügen und kurz durchrösten. Currypulver hinzufügen und mit heißem Wasser oder Suppe aufgießen. Orangenzesten hinzufügen, gut verrühren und ca 40-45 Minuten auf ganz kleiner Flamme zugedeckt köcheln lassen. Nicht mehr umrühren. Wenn die Flüssigkeit aufgesaugt ist, abdrehen, mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen
4. Für das Dressing Orangen und Zitrone auspressen. Ingwer schälen und fein hacken und mit Zucker, Salz und Pfeffer zum Saft hinzufügen
5. Karotten und Sellerieknolle schälen und mittelfein reiben. Banane schälen und mit der Gabel zerdrücken und Gemüse und Banane mit dem Dressing marinieren
6. Kräuter waschen und fein hacken
7. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten
8. Wildreis, wenn er abgekühlt ist unter die Marinade mit Gemüse und Banane mischen. Mit Kräutern und Pinienkernen garnieren

