



Zutaten

- 250 g Langkornreis
- Sauce:
- 1 Becher Joghurt natur (180 g)
- 180 g Crème fraîche
- 2-3 El Apfelessig
- 1 Limette, abgeriebene Schale und Saft
- 5 El geschmackneutrales Öl
- einige Tropfen Vanillearoma
- 1 TL Vollrohrzucker
- 2 Orangen
- 1 Baby-Ananas
- 1/2 Cavaillon-Melone
- 3 El Mandelblättchen, geröstet
- geröstete Mandelblättchen für die Garnitur

Zubereitung

1. Den Reis in einem Drahtsieb ausgiebig mit warmem Wasser überbrausen, im Salzwasser al dente kochen, etwa 20 Minuten. Abgiessen und abtropfen lassen, wenig auskühlen lassen.
2. Für die Sauce alle Zutaten verrühren.
3. Die Orangen grosszügig schälen, die Frucht-segmente aus den Trennhäutchen lösen und entkernen. Die Ananas schälen, die «Augen» ausstechen, die Frucht halbieren, den Strunk entfernen, das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Melone schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Sauce, Früchte und Mandeln sorgfältig mit dem Reis mischen, etwa 30 Minuten ziehen lassen. Mit den restlichen Mandelblättchen garnieren.