



Zutaten

- für 4 Personen als Mahlzeit
- 160 g Wildreis
- 1/2 l Wasser
- 2 Lorbeerblätter
- 2 gelbe Peperoni/Paprikaschoten
- 1 mittelgrosse Zwiebel, fein gehackt
- 1/2 unbehandelte Zitrone
- Vinaigrette:
 - 2 El Balsamico-Essig
 - 2 El Zitronensaft
 - Salz
 - frisch gemahlener Pfeffer
 - 1 dl Olivenöl extra nativ
- 3 cm Ingwerwurzel, geschält und fein gerieben
- 1 Bund Ruccola

Zubereitung

1. Wildreis, Wasser und Lorbeerblätter aufkochen, bei schwacher Hitze 20 bis 25 Minuten kochen, auf der ausgeschalteten Wärmequelle zugedeckt 10 Minuten ausquellen lassen, in ein Sieb abgiessen. Die Lorbeerblätter entfernen.
2. Peperoni mit dem Sparschäler schälen, die Gemüsefrüchte halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen, 3 Hälften in kleine Würfel, Rest in Streifen schneiden.
3. Wildreis, Peperoniwürfelchen und Zwiebeln mit der Hälfte der Vinaigrette mischen, 10 Minuten marinieren. Zitronenhälfte halbieren und entkernen, Frucht mit Schale in feine Scheiben schneiden, unter den Salat mischen.
4. Die Rucola auf Teller oder in Schalen verteilen, mit der restlichen Sauce beträufeln, den Wildreissalat anrichten, mit den Peperonistreifen garnieren.

Tipp: Mit gebratenen Curry- Langustenschwänzen oder Krevetten/ Garnelen oder Wildlachs servieren.

RISO Schwanengasse 5+7 Postfach 3001 Bern

T: 031 328 72 72 info@riso.ch