



Zutaten

- Zutaten für 4 Personen
- 20 g Haselnüsse
- 2 Msp Curry
- 1 Msp Zimt
- 1 Msp Korianderpulver
- 50 g Langkornreis
- 1/4 TL Salz
- wenig abgeriebene Zitronenschale
- 1 1/2 dl Wasser
- 1 Tranche Hinterschinken, 50 g
- 2 rotbackige, weisfleischige Äpfel (z. B. Gala), je ca. 120 g
- 1 TL Zitronensaft
- 2-3 Msp Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1/3 g geriebener Meerrettich, frisch oder aus dem Glas, oder scharfer Senf
- 1/2 TL Zitronensaft
- 1/2 TL Haselnussöl (oder Sonnenblumenöl)
- 2 El Magerjoghurt

Zubereitung

1. Die Haselnüsse in einer kleinen Pfanne rösten, noch heiss mittelfein hacken. Herausnehmen, beiseite stellen.
2. Die Gewürze in derselben Pfanne leicht rösten, bis sie duften. Reis, Salz, Zitronenschale und Wasser begeben. Alles zusammen aufkochen, auf kleinem Feuer 10 Minuten zugedeckt köcheln, auf der ausgeschalteten Kochplatte quellen lassen, bis die ganze Flüssigkeit aufgenommen ist, auskühlen.
3. Den Schinken klein würfeln, mit den Haselnüssen unter den ausgekühlten Reis mischen.
4. Die Äpfel halbieren, wenn möglich so, dass auch der Stiel halbiert wird. Das Kerngehäuse mit dem Apfelkernausstecher entfernen, dann die Hälften sorgfältig bis auf eine Wanddicke von ca. 3 mm aushöhlen, sofort mit Zitronensaft bepinseln. Das

Ausgehöhlte in den Cutter oder Mixer geben. Die Apfelfrundungen etwas anschneiden, damit die Hälften stehen.

5. Die Saucenzutaten von Salz bis Joghurt mit dem Ausgehöhlten aus den Äpfeln sehr fein pürieren, kräftig abschmecken, mit dem Reis mischen, etwa 124 Stunde ziehen lassen. Den Reissalat in die Apfelhälften füllen, diese auf flache Teller stellen, nach Belieben garnieren.

ca. 30 Minuten

RISO Schwanengasse 5+7 Postfach 3001 Bern

T: 031 328 72 72 info@riso.ch