

## Reissalat mit Mango

Locker-körniger Reis ist die ideale Grundlage für viele pikante Salatvariationen, die sich gut vorbereiten und transportieren lassen.

Zutaten	für 8 Personen
4	Schalotten
4	Knoblauchzehen
1	Chilischote
Sonnenblumenöl	
400 g	Langkornreis
Salz, Pfeffer	
½ TL	Currypulver
½ TL	Kreuzkümmel
200 ml	Weißwein
800 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Multivitaminsaft
1 BD	Petersilie
2	gelbe Paprika
400 g	saure Sahne
2	Mangos

### Zubereitung

- Die Schalotten und den Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
- Die Chilischote waschen, entkernen und sehr fein hacken.
- Öl in einem Topf erhitzen und darin Schalotten-, Knoblauch- und Chiliwürfel andünsten.
- Den Reis einstreuen und alles unter ständigem Rühren 2 Minuten braten.
- Mit Salz, Pfeffer, Curry und Kreuzkümmel würzen und mit Weißwein ablöschen.
- Mit Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und den Reis bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen. Zwischendurch immer wieder umrühren.
- Petersilie waschen, trocknen, die Blättchen abzupfen und fein hacken.
- Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
- Die saure Sahne mit dem Multivitaminsaft und der Petersilie verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Mangos schälen und das Fruchtfleisch in 1 cm kleine Würfel schneiden.
- Den gegarten Reis in eine Schüssel füllen und kurz ausdampfen lassen.
- Nach und nach alle vorbereiteten Zutaten untermengen.
- Nochmals abschmecken, in eine Schüssel füllen und abgedeckt in den Kühlschrank stellen.