



Exotischer Salat in einer Wassermelone



Zutaten

60 g	Reis
1/4 TL	Kurkuma
1	Wassermelone
1/4	grüne Papaya
1/2	Gurke
5-6	Wasserkastanien aus der Dose
50 g	Wakame Salat
3 EL	neutrales Öl
1	Lachsfilet
	Salz
	Pfeffer, frisch gemahlen
1/4 TL	Chiliflocken
1 EL	Bonitoflocken
1	Noriblatt
2 EL	Apfelessig
1/2 TL	Zucker

Rezeptinfo

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 3468,5 kJ, 829 kcal, 90,3 g Kohlenhydrate, 38,4 g Eiweiß, 37 g Fett, 87 mg Cholesterin, 5,8 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

Zubereitung

Das neue Thema bei unserer Black Box Challenge sind die vier Elemente: Feuer, Wasser, Erde und Luft. Und als erstes wird's feucht. Bei den Zutaten rund um das Element Wasser ist ein tolles, sommerliches und exotisches Salatrezept rausgekommen.

Als Salatschüssel benutzt du eine ausgehöhlte Wassermelone. Darin füllst du verschiedene Schichten aus gelben Kurkumareis, einem Salat aus Wassermelone, Papaya- und Gurkenstreifen, Wasserkastanien und Wakame. Dazu kommt scharf angebratenes Lachsfilet. Serviere den Salat mit einem Dressing aus Essig, Öl und Wasser und gib zum Schluss pürierte Noriblätter und Bonitoflocken dazu. Das gibt dem Ganzen einen extrem aromatischen Geschmacks-Kick. Diese leckere und spannende Kombi musst du einfach probieren.

Step 1:

Zu Beginn wäschst du den Reis und kochst ihn nach Packungsbeilage in gesalzenem Wasser mit Kurkuma. Gib ihn in eine große Schüssel und streiche ihn an dem Rand der Schüssel glatt, damit der Reis abkühlt.

Step 2:

Schneide die Wassermelone in der Mitte durch und entferne das Fruchtfleisch beider Hälften. Schneide eine Hälfte des Fruchtfleisches in kleine Stücke. Schäle die Papaya und schneide sie in dünne Streifen. Hobel die Gurke mit dem Sparschäler in dünne Streifen. Schneide die Wasserkastanien in kleine Stücke und gib alle kleingeschnittenen Teile gemeinsam mit dem Wakame Salat in eine Schale und vermische sie miteinander.

Step 3:

Gib einen halben EL neutrales Öl in eine Pfanne und brate den Lachs darin scharf an. Mit einem Holzlöffel oder Pfannenwender zerteilst du den Lachs in der Pfanne in kleine Stücke und würzt ihn mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken. Anschließend in einem Mixer die Bonitoflocken und das Noriblatt zerkleinern. Stelle das Topping zur Seite.

Step 4:

Nun kannst du die Soße zubereiten. Dafür mischst du das restliche Öl mit ein wenig Wasser und dem Apfelessig und würzt es mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und etwas Zucker. Gib den Reis in die Wassermelonenhälften und schichte den Salat und Lachs darauf und verteile die Soße und das Topping darüber.