Gurken-Reis Salat

Zutaten für 4 Personen

250 g Langkornreis	in kochendem Salzwasser leicht bissfest kochen. Inzwischen
300 g Salatgurke	schälen, der Länge nach vierteln, die Kerne entfernen und würfeln.
4 EL gehackte Mandeln	in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auf einem flachen Teller auskühlen lassen.
5 – 6 Stiele Petersilie	waschen, trockenschütteln und bis auf ein paar Blättchen zum Garnieren, fein hacken. *Tipp: Wer mag, kann die Petersilie auch durch Koriander ersetzen.*
2 Bio-Limetten	heiß waschen, die Schale fein abraspeln, anschließend die Limettenhälften auspressen. Den Limettensaft mit
2 TL brauner Zucker	und
Salz und Pfeffer	verrühren.
3 EL Olivenöl	zugießen und unterschlagen. Den Reis abgießen und in einer Schüssel mit den Gurkenwürfeln, den Mandeln und der Petersilie mischen. Dann mit der Limetten-Vinaigrette fein abschmecken und mit der restlichen Petersilie garnieren.

Das passt dazu: gebratenes Fischfilet (Lachs oder schwarzer Heilbutt), Fleisch vom Grill

Das erste Mal zubereitet: Februar 2015