

Reis-Nuss-Mix mit Zitrone

BEILAGE FÜR 4 PERSONEN

300 g Wildreis-Mix

Salz

3 Scheiben getrocknete Ananas

¼ in Salz eingelegte Zitrone*

100 g Nussmischung

50 g getrocknete Preiselbeeren

1 EL Butter

1 EL Olivenöl

**gemahlener Kreuzkümmel aus
dem Delikatessgeschäft**

1. Reis in Salzwasser bissfest garen.
Abgiessen und gut abtropfen lassen.

2. Ananas fein schneiden. Zitrone aus
der Lake heben, das Fruchtfleisch
von der Schale schneiden. Zitronen-
schale sehr fein hacken. Alles mit
Nüssen und Preiselbeeren in Butter
und Öl bei kleiner Hitze dünsten,
bis es gut riecht. Den Reis darunter-
mischen und mit Kreuzkümmel ab-
schmecken.

* Das Rezept für Salz-Zitronen
finden Sie unten.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten

**Pro Person ca. 14 g Eiweiss, 17 g Fett,
72 g Kohlenhydrate, 2100 kJ/500 kcal**



Salz-Zitronen

ANWENDUNG Salz-Zitronen gehören
zur Küche Nordafrikas. Sie werden
im Gericht – oft im Eintopfgericht –
mitgekocht und am Ende der Garzeit
entfernt (Safran-Poulet mit Zitrone,
S. 18/19). Oder etwas Zitronenschale
wird sehr fein gehackt und im Gericht
mitgekocht (Reis-Nuss-Mix, oben).
Die Zitronen passen zu Reis, Lamm,
Poulet und Hülsenfrüchten.



schneiden und Zitronen halbieren. In
ein gut verschliessbares Glas geben.
Pro Zitrone 1 gehäuften EL Meersalz
darübergeben. Glas verschliessen und
gut schütteln.

1. Bio-Zitro-
nen heiss
waschen.
Die Frucht-
schale
längs mehr-
mals ein-



2. Zitronen
gut ver-
schlossen
im Kühl-
schrank min-
destens
3 Wochen

ziehen lassen. Dabei das Glas ab und zu
schütteln. Die Zitronen sind 4 Monate
im Kühlschrank haltbar.