

## Rotgrüner Reissalat

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (mit Garzeit)

### Zutaten für 4 Portionen:

250 g	Naturreis
½ l	Wasser
1 TL	gekörnte Gemüsebrühe
4	getrocknete Tomaten
500g	grüne Bohnen
1	Bund Bohnenkraut (ersatzweise getrocknetes Bohnenkraut)
¼ TL	Meersalz
2	Frühlingszwiebeln
2	Tomaten
50 g	Cashewkernbruch (oder andere Nüsse)
2 EL	Weißweinessig
¼ TL	frisch gemahlene Pfeffer
1 TL	mittelscharfer Senf
4 EL	kaltgepresstes Sesamöl

### So wird's gemacht:

1. Den Reis mit Wasser und Gemüsebrühe aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze in 25-30 Minuten körnig weich garen. Lauwarm abkühlen lassen.
2. Inzwischen die getrockneten Tomaten in Wasser einweichen. Für die Bohnen reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.
3. Die Bohnen putzen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Die Blättchen von den Bohnenkrautstielen abzupfen, die Stiele fein hacken und die Blättchen beiseite legen. Die Bohnen und die gehackten Bohnenkrautstiele in sprudelnd kochendem Wasser aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten garen, bis die Bohnen gerade eben bissfest sind. Auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
4. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Tomaten waschen, abtrocknen und würfeln, die Stielansätze dabei ausschneiden. Die Cashewkerne grob hacken. Die getrockneten Tomaten in schmale Streifen schneiden.
5. Für die Salatsauce das Meersalz in den Essig einrühren, bis es sich gelöst hat. Den Pfeffer, den Senf und das Sesamöl unterrühren.
6. Die Bohnen, den gegarten Reis, die Frühlingszwiebeln, die Tomaten, die getrockneten Tomaten, die Nüsse und die Hälfte der Bohnenkrautblättchen unter die Salatsauce mischen. Den Salat etwa 1 Stunde ziehen lassen, abschmecken und eventuell noch etwas nachwürzen. Den Rest des Bohnenkrautes über den angerichteten Salat streuen.