

Reis-Salat mit Kokosmilch-Dressing in der Ananas mit Jakobsmuschel-Saltimbocca

 happy-mahlzeit.com/2021/08/03/reis-salat-mit-kokosmilch-dressing-in-der-ananas-mit-jakobsmuschel-saltimbocca

Zutaten für 2 Personen

Für den Salat:

- 150 g Parboiled-Reis
- 1/2 Kopf Eisbergsalat
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 1 reife Mango
- 200 g Ananas
- 2 Sternfrüchte

Für das Dressing:

- 20 ml Kokosmilch
- 3 EL Mayonnaise
- 1 Zitrone
- 1 Stück Ingwer
- 2 EL Crème légère
- 1 Spritzer Tabasco
- Salz
- Pfeffer

Für die Saltimbocca:

- 4 Jakobsmuscheln, küchenfertig
- 4 Scheiben Parmaschinken
- 4 Salbeiblätter
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Außerdem:

- 1 Ananas
- 2 EL Kokosraspel
- 3 Stängel Koriander

Zubereitung:

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Reis darin ca. 15 Minuten bissfest garen, dann in einem Sieb abtropfen lassen.

Den Eisbergsalat putzen, waschen, klein schneiden und trocken schleudern. Die Mango schälen, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Ananas halbieren, aushöhlen und 200 g des Fruchtfleischs in kleine Stücke schneiden. Die Ananashälften für die Garnitur beiseitelegen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Chilischote waschen, entkernen und fein hacken. Sternfrüchte abbrausen, trocken reiben und in Scheiben schneiden.

Den Reis mit Eisbergsalat, Frühlingszwiebeln, Chili, Mango, Ananas und Sternfrucht vermengen.

Für das Dressing Ingwer schälen und klein hacken. Zitrone abbrausen, trockenreiben, Schale abreiben, Saft auspressen. Mayonnaise mit Crème légère, Kokosmilch, Zitronenabrieb, Zitronensaft, Ingwer und Tabasco zu einem Dressing verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing mit dem Reis-Salat vermengen.

Die Jakobsmuscheln kalt abbrausen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils 1 Salbeiblatt auf 1 Jakobsmuschel geben, mit 1 Scheibe Parmaschinken umwickeln und in heißem Olivenöl von beiden Seiten kurz scharf anbraten.

Den Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Die Kokosraspel ohne Fett in einer Pfanne rösten.

Den Salat in die Ananashälften geben, mit Jakobsmuschel-Saltimbocca auf Tellern anrichten und mit Koriander und Kokosraspeln bestreut servieren.

Rezept: Pascal Marcy

Quelle: Die Küchenschlacht vom 27. Juli 2016

Episode: Salate