

Papaya-Reissalat mit Lammfilet

Zutaten für 2 Portionen:

- gelbe oder orange Paprika
- ½ Salatgurke
- ½ Papaya
- 20 g TK Erbsen
- 2 Lammfilet od. Hähnchen
- 120 g Vollkornreis gegart
- 1 EL Walnuss- o. Olivenöl
- Salz, Pfeffer, fr. Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL süße Chilisauce
- ¼ Bund Petersilie
- gemischt Sprossen o. Kresse



1. Lamm oder Hähnchen (z.B. Innenfilet) trocken tupfen und anschließend in einem Esslöffel Olivenöl, gehacktem (oder getrocknetem) Rosmarin und der gehackten Knoblauchzehe ca. 30 min marinieren und Zimmertemperatur annehmen lassen.
2. Papaya und Gurke (falls gewünscht) schälen. Paprika, Gurke und Papaya entkernen und in Stücke schneiden.
3. Gemüse mit dem lauwarmen Reis, den Erbsen, sowie Walnussöl und Chilisauce vermischen. Salat mit Salz und Pfeffer würzen und erneut vermischen, anschließend etwa 30 min durchziehen lassen.
4. Mariniertes Fleisch bei niedriger Temperatur ohne weiteres Fett braten (ca. 8-10 min). Das Lammfilet bleibt im Kern rosa (Hähnchen durchbraten).
5. Salat nochmals durchmischen und ggf. nachwürzen.
6. Sprossen waschen und trockenschütteln.
7. Salat mit den Sprossen als Topping anrichten und das Fleisch dazugeben.

Guten Appetit!

Nährwerte:

395 kcal
60 g Kohlenhydrate
10 g Fett
16 g Eiweiß

+ ballaststoffreich
+ kalorienarm