



Bruzzer mit Jamaika-Reissalat

1 Packungen WIESENHOF Bruzzler
250 g Langkornreis
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
2 EL Öl
200 ml Kokosmilch
1 TL Gemüsebrühe (instant)
Salz, schwarzer Pfeffer
1 Dose Kidneybohnen (425 ml)
3 Stangen Staudensellerie
1 Papaya
4 Zweige Thymian
2 EL Limettensaft
1 TL Kokosblütenzucker oder Rohrohrzucker
2 EL Hanföl (ersatzweise Walnussöl)
1/2 TL Cayennepfeffer (nach Belieben)

Schritt 1

Reis gründlich waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili waschen, längs halbieren, entkernen und ebenfalls fein würfeln.

Schritt 2

Einen Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin anschwitzen. Reis dazugeben. Kokosmilch und 175 ml Wasser angießen, Instant-Brühe und 1/2 Teelöffel Salz hineingeben, aufkochen lassen. Bei kleinster Hitze im geschlossenen Topf 15- 20 Min. quellen lassen, bis die komplette Flüssigkeit aufgesogen und der Reis gar ist. Eventuell etwas Wasser nachgießen.

Schritt 3

Bohnen in ein Sieb gießen, abspülen und abtropfen lassen. Staudensellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Papaya halbieren, entkernen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Thymian waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Alles mit dem Reis mischen.

Schritt 4

Limettensaft mit Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Restl. Öl und Hanföl unterschlagen und das Dressing über den Reissalat geben. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Schritt 5

Bruzzer rundherum knusprig grillen und mit dem Reissalat servieren.