



Andreas Altorfer

La riseria Testimonial und Geschäftsleitung, Dörig & Brandl AG, Schlieren

Inspiration Reis

Fast Food vom Feisten



Wildreissalat

für 4 Personen als Mahlzeit

150 g "la riseria" Wild Rice Mix
3 dl/ 300 ml Gemüsebrühe
400 g Poulet-/Hühnerbrustfilets
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Cayennepfeffer
2 EL Olivenöl extra kaltgepresst
2 zarte Kohlrabi
1 Karotte
1 mittelgrosser Lauch

Sauce

3 EL Weissweinessig
1 TL milder Senf
8 EL Olivenöl extra kaltgepresst
1 Bund glattblättrige Petersilie
einige Zweiglein Estragon und Basilikum
1 Zweiglein Salbei
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Wildreis mit der Gemüsebrühe aufkochen und bei schwacher Hitze 20 bis 25 Minuten kochen, in einem Sieb abtropfen lassen. Pouletfleisch in kleine Würfel schneiden, im heissen Olivenöl rundum braten, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen. Gemüse putzen/schälen, in feine Streifen (Juliennes) schneiden. Für die Sauce Essig und Senf glatt rühren, Olivenöl unter kräftigem Rühren zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Sämtliche Kräuter fein hacken und zufügen. Wildreis, Pouletfleisch und Gemüse mischen, Sauce darüber träufeln, vorsichtig mischen.