



# WAY TO IRONGIRL

Der Schweizer Triathlon Blog



# ASIAN STYL SALAD

## Zutaten

250 ml Wildreis  
2 - 3 Karotten je nach grösse  
1 grosser Stängel Lauch  
1 grosse rote Paprika  
1 Dose Mais  
oder Gemüse nach Belieben  
1 TL Sambal Oelek  
1 TL Currypulver  
2 EL Wasser  
3 EL Weissweinessig  
6 EL Olivenöl



## Zubereitung

Den Wildreis zusammen mit einer Prise Salz in 5dl Wasser garen. Das Gemüse rüsten und klein schneiden. Für die Sauce Öl, Wasser, Weissweinessig, Sambal Oelek, Currypulver, Salz & Pfeffer in einer Schüssel anrühren. Sobald der Reis gar ist zusammen mit dem Gemüse in die Schüssel mit der Sauce geben, gut durchmischen und den Salat durchziehen lassen. Danach entweder lauwarm oder am nächsten Tag kalt geniessen. Passt hervorragend zu Grillfleisch und/oder Geflügel