

## Schwarzer Reis mit Apfel & Sellerie

Zur Zeit bin ich süchtig nach diesem Essen. Ich habe es in den letzten 14 Tage bestimmt 5 mal zubereitet und immer gleich soviel, dass ich am nächsten Tag noch einen Snack zum Mittag hatte. Also habe ich nach Adam Ries von 14 Tagen, ganze 10 (!! ) dieses Gericht gegessen. Vielmehr Worte braucht es da wohl nicht. Den schwarzen Reis habe ich neulich erst entdeckt und bin sofort verliebt gewesen. Nicht nur seine Farbe macht allein optisch jedes Essen zum Highlight, sondern er hat auch noch einen nussigen Eigengeschmack, der es mir wahnsinnig angetan hat. Zusammen mit der cremigen Avocado, dem würzigen Sellerie und süßem Apfel bin ich schon ziemlich begeistert gewesen. Aber als mir dann noch die Idee kam aus Ingwer, Zitrone und Honig ein Dressing zu zaubern, war das Werk vollkommen und ich habe mir einmal kräftig selbst auf die Schulter klopfen müssen. Probiert es aus! Ich hoffe so sehr, dass es Euch genauso gut schmecken wird, wie mir!!

### Zutaten für 2 Portionen

---

- 100 gr - schwarzer Reis
- 3 Stangen - Sellerie
- 1 - Apfel (Elstar)
- 1 - Avocado
- 1 EL - Sonnenblumenkerne

### Zutaten für das Dressing

---

- 1 Stück - Ingwer
- 0.5 - Zitrone
- 2 EL - Olivenöl
- 1 TL - Honig
- - Salz & Pfeffer

### Zubereitung:

---

1. Den Reis mit der doppelten Menge Wasser zum Kochen bringen. Für ca. 40-45 Minuten leicht vor sich hin köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit den Stangensellerie in Streifen, den Apfel und die Avocado in Würfel schneiden.
3. Für das Dressing den Ingwer schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Die Zitrone pressen. Nun alle Zutaten miteinander vermengen.
4. Zu dem fertig gegarten Reis Sellerie, Apfel & Avocado geben. Das Dressing darüber geben und alles gut miteinander vermengen.
5. Nach Belieben noch einen 1 EL Sonnenblumenkerne dazugeben und servieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,  
Eure Julia