



Waldorf-Salat mit Reis-Pasta

Lotao bringt das Reiskorn in eine neue Form: Die hochwertige, außergewöhnlichen Reis-Pasta „Zen“ basiert ausschließlich auf Bio-Premium Reis, der parboiled und daher reich an Vitaminen und Mineralstoffen ist. Lotao Zen Reis-Pasta unterscheidet sich von herkömmlicher Reis-Pasta erheblich: „Zen“ gleicht in Geschmack und Konsistenz der traditionellen Weizenpasta – ist allerdings bio, vegan und glutenfrei.

Mein heutiger Rezept-Tipp, ein knackiger Waldorf-Salat, folgt ganz dem Motto „Bewusst genießen, gesünder leben“. Da steht dem neuen, leichten Pasta-Genuss nichts mehr im Wege!

Zutaten

250 g Lotao Zen Fusilli

200 g Hühner Brust (oder vegan: Räuchertofu)

100 g Stangensellerie

100 g Yogurt (oder vegan: Soya-Yogurt)

70 g Walnüsse

1 Granny Smith Apfel

1 TL CasaLuna Olivenöl

Saft und Schale einer Zitrone, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Hühnerbrust in Salzwasser geben, einen TL Essig oder Zitronensaft beifügen und ca. 30 Minuten dünsten. Fleisch abkühlen lassen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden.

Stangensellerie und Apfel schälen, zerkleinern und die dünnen Scheiben mit Zitronensaft beträufeln.

Lotao Zen Fusilli nach Anleitung in gesalzenem Wasser für 10-11 Minuten kochen, und in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen.

Fusilli, Hühner-, Sellerie- und Apfelstücke in einer großen Schüssel vermengen und zerkleinerte Walnüsse beimischen. Mit Olivenöl, etwas weißem Balsamico, Salz und Pfeffer marinieren.

Jogurt mit geriebener Zitronenschale vermischen und über den Salat gießen.

Rezept-Tipp aus: <http://www.risolier.com/2015/11/waldorf-salat-mit-reis-pasta/>