

REISSALAT

Ein super frischer Snack für wenn es mal wieder heiß ist und/oder gegrillt wird. Macht aber auch satt, wenn es sonst nichts dazu geben soll.

Für 1 (große) Schüssel:

200 g Reis, trocken

2-3 Frühlingszwiebeln

2-3 Tomaten

1/3 Gurke

10 große grüne Oliven, ohne Kern

1 rote/gelbe Paprika

1 Dose Mais

1/2 Bund Schnittlauch

5-6 EL Weißweinessig

4 EL Olivenöl

Salz/Pfeffer

Den Reis nach Packungsanweisung kochen.

Derweil Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Tomaten entstrunken und in Würfel schneiden. Gurke waschen, längs vierteln und würfeln. Oliven in Ringe schneiden. Bei der Paprika das Kerngehäuse entfernen, waschen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Dosenmais abtropfen lassen und alles zusammen in einer großen Schüssel vermengen.

Schnittlauch waschen und fein schneiden. Zusammen mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl zum geschnittenen Gemüse geben und alles durchmengen.

Wenn der Reis fertig gekocht ist, diesen abgießen bzw. (wenn kein Wasser zurückgeblieben ist) einfach zur Gemüsemischung geben und alles ordentlich miteinander vermengen. Bei Bedarf nochmals fein abschmecken und etwas abkühlen lassen vor dem Servieren.

Tipp: Den Salat kann man super vorbereiten und am Abend/Tag drauf in die Arbeit mitnehmen, auf eine Wanderung oder zu einer Party.