Bunter Reissalat

Einfach, schnell, lecker und kalorienarm: Mit diesem Rezept punktet ein bunter Reissalat gleich in mehrfacher Hinsicht!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

200 g	Reis
400 ml	Wasser (gesalzenes)
1 Prise	Salz
0.5 Stk.	Paprikaschoten (rote)
0.5 Stk.	Paprikaschoten (gelbe)
1 Stk.	Tomate
1 Stk.	Zwiebel
4 EL	Pinienkerne
1 Schuss	Olivenöl
2 EL	Basilikumblätter
2 EL	Basilikumblätter (rotes)
1 TL	Dille
1 Prise	Pfeffer
1 EL	Zitronensaft

Zubereitung

1. Für den bunten Reissalat den Reis mit dem Wasser aufkochen lassen und so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. In der Zwischenzeit die Tomate waschen, vierteln, Stielansatz und Kerne entfernen und den Rest klein würfeln.

2. Eine Pfanne (ohne Fett!) erhitzen und die Pinienkerne darin goldgelb rösten. Vom Herd nehmen und beiseite stellen. Paprika waschen, halbieren, entkernen und in dünne Streifen

schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls in Streifen schneiden.

3. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und Paprika darin andünsten. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Reis ebenfalls abkühlen lassen, bis er nur noch lauwarm ist.

4. Dann den Reis mit den Tomaten, Zwiebeln und Paprika vermengen und mit Basilikum und Dill würzen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Tipp

Der bunte Reissalat schmeckt auch kalt sehr gut.