Cowboy-Salat mit Reis

Das Rezept für den Cowboy-Salat mit Reis passt perfekt als leichte Hauptmahlzeit, als bunte Beilage zum Grillen oder als gesunde Option fürs Büro.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

200 g	Reis
1 Dose	Kidneybohnen (ca. 250 g Abtropfgewicht)
1 Dose	Mais (ca. 150 g Abtropfgewicht)
1 Stk.	Rote Zwiebel
2 Stk.	Paprika (rote und grüne)
2 Stk.	Tomaten
1 Stk.	Peperoni (mittelscharf)
0.5 Bündel	frische Petersilie (oder frischer Koriander)
2 Stk.	Limetten
2 Stk.	Knoblauchzehe
0.5 TL	Zucker
80 ml	Olivenöl
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für den **Cowboy-Salat mit Reis** den Reis in der doppelten Menge Wasser zirka 20 Minuten bissfest garen. Abgießen, abkühlen lassen und dabei gelegentlich auflockern. Die Bohnen und Mais abspülen und abtropfen lassen. Paprika, Tomate ohne Kerne und Zwiebel klein würfeln. Peperoni fein hacken. Reis, Bohnen, Mais und Gemüse in eine große Schüssel geben. Frische Petersilie fein hacken und unterheben.

2. Den Limettensaft mit gepressten Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, dann

das Olivenöl langsam unterschlagen, bis ein cremiges Dressing entsteht. **Dressing** über den Salat geben, alles gründlich vermischen und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen. Nach Belieben mit noch mehr frischen Kräutern garnieren und genießen!

Tipp