Reis-Thunfisch-Salat

Beim nächsten Barbecue den Reis-Thunfisch-Salat als herzhafte Beilage zubereiten. Dieses Rezept lässt sich im Handumdrehen umsetzen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 40 min

Gesamtzeit: 60 min

Zutaten

250 g	Reis
1 Stk.	Gurke
2 Stk.	Knoblauchzehe
1 Stk.	Paprika
1 Prise	Salz
1 Dose	Thunfisch
2 Stk.	Tomaten
1 Stk.	Zwiebel

Für die Marinade

6 EL	Essig
6 EL	Mayonnaise (Kräuter)
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Salz
2 EL	Zitronensaft

Zubereitung

1. In einem Topf mit Salzwasser den Reis nach Packungsanleitung für den Reis-Thunfisch-Salat garen. Gut abtropfen, ausdampfen und kühl stellen.

2. Zwiebel und Knoblauch schälen und auf einem Holzbrett mit einem großen Messer fein würfeln. Paprika zunächst halbieren, den Kernansatz und die weißen Teile des

Fruchtfleisches von innen entfernen und in feine Streifen schneiden.

3. Gurken und Paradeiser gründlich waschen, den Stielansatz von den Paradeisern entfernen und in zentimetergroße Stücke schneiden. In einer tiefen Schüssel die Kräutermayonnaise mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Essig zu einer Marinade verrühren und das Gemüse darin für 20 Minuten ruhen lassen.

4. Den Thunfisch aus der Dose vom Öl gut abtropfen und mit dem abgekühlten Reis vorsichtig vermengen. Das marinierte Gemüse unter den Reis geben, gut vermischen und in kleinen Portionsschalen servieren.

Tipp

Nicht allzu große Portionen vom Reis-Thunfisch-Salat zubereiten. Er lässt sich zwar bedenkenlos einige Tage im Kühlschrank lagern, der Reis zieht aber nach und nach Flüssigkeit aus der Marinade und wird dann klebrig.