

Reissalat mit Thunfisch

Der Reissalat mit Thunfisch ist eine leichte Mahlzeit und dieses Rezept kann man noch beliebig variieren.

Verfasser: Marie

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Ruhezeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,5 h



Foto: Marie

Zutaten

300 g	Reis
2 Dosen	Thunfisch (im eigenen Saft)
2 Stk.	Eier
1 Stk.	Zwiebel
80 g	Oliven (schwarz)
5 EL	Tomatenmark
1 Stk.	Paprika
1 Stk.	Salatgurke
1 Stk.	Zitrone
50 ml	Olivenöl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für den Reissalat wird zuerst der Reis im Salzwasser gekocht. Die Eier werden in einem zweiten Kochtopf hart gekocht und anschließend lässt man beides abkühlen.
2. Zwiebel, Paprika, Salatgurken, Eier und Oliven schneidet man zu kleinen Würfeln und mischt sie unter den abgekühlten Reis. Vom Thunfisch lässt man den Saft abtropfen und gibt diesen dann dazu. Man kann auch Thunfisch in Öl nehmen, aber auch dort sollte das Öl abgetropft werden, da im Salat ein höherwertiges Olivenöl verwendet wird.
3. Die Zitrone wird ausgepresst und der Saft zusammen mit dem Öl und dem Tomatenmark in

den Salat gegeben. Zum Schluss wird der Reissalat noch gut umgerührt und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

Tipp

Wer noch ein paar Zutaten extra hinzugeben möchte kann auch Mais und Erbsen verwenden welche sich dafür besonders gut eignen. Als Garnitur passen Basilikumblätter.