

Reissalat mit Thunfisch

Salate » Reis-Salate

Zutaten (4 Personen)

- » 250g Reis
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Prise Zucker
- » 100g Erbsen
- » 4 Ei(er)
- » 1 Dose Champignons
- » 100g Tomaten-Paprika
- » 6 EL Öl
- » 250g Salatmayonnaise
- » 250g Vollmilchjoghurt
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 1 Dose Thunfisch
- » Petersilie
- » 2 Pck. Salatkrönung
- Paprika-Kräuter

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

6-10€



Schwierigkeitsgrad

Einsteiger



Warte-Zeit

31-60min



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

Vorbereitung:

- Reis nach Packungsanweisung garen
- Erbsen, wenn nötig garen
- Eier in 10 min hart kochen
- Eier abschrecken, pellen, halbieren
- Thunfisch abtropfen lassen
- Pilze und Paprika separat abtropfen lassen
- Pilze und Paprika klein schneiden
- Petersilie waschen, hacken
- Knoblauch schälen, durchpressen
- Salatkrönung, Öl und Wasser verrühren

Fertigstellung:

- Reis, Paprika und Pilze mischen
- Paprika-Kräuter-Dressing unterrühren
- 30 min ziehen lassen
- Thunfisch unter den Salat heben
- Salatmayonnaise und Joghurt verrühren
- Knoblauch untermischen
- mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken
- Salat mit Salatsoße, Eiern und Petersilie anrichten

Nährwerte: 690kcal/E27g/F40g/KH58g pro Portion

angelegt am: 15.02.2009

Rezept-Nr: 2322

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke