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