



August 2022: Reissalat – eine leckere Alternative zu Kartoffel und Co.

Zutaten (4 Personen):

- » 130 g Naturreis
- » 150 g Erbsen TK
- » 100 ml Gemüsebrühe
- » 2 Möhren
- » 1 rote Paprika
- » 1 Apfel
- » ½ Bund Frühlingszwiebel
- » 50 g fettarme Käsewürfel
- » 2-3 EL gehackte gemischte Kräuter nach Wahl
- » 1 EL Zitronensaft
- » Salz

Marinade:

- » 2 EL saure Sahne
- » 2 EL Naturjoghurt
- » 1 TL Senf
- » 1 TL Rapsöl
- » 1 TL Essig
- » Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Reis nach Packungsanleitung garen und abkühlen lassen. In der Gemüsebrühe die Erbsen bissfest garen und ebenfalls abkühlen lassen.

Die restlichen Zutaten putzen und in kleine Würfel schneiden.

Reis und Erbsen mit dem kleingeschnittenen Gemüse und Käse vermischen und mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Alle **Zutaten für die Marinade** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis mit dem Gemüse unter die Marinade heben und etwas durchziehen lassen.