




Bunter Reissalat.

 **15 Min.**  **30 Min.**  **leicht**
Vorbereitung Gesamtzeit Aufwand

Zutaten für: Portion(en) Zubereitung:

g Langkornreis (z.B. Landfreund)

Salz

rote Paprikaschote(n)

Lauchzwiebel(n)

EL TK-Erbesen (z.B. Greenland)

EL weißer Essig

TL Agavendicksaft (z.B. Naturgut)

TL Senf

Pfeffer

ml Sonnenblumenöl

EL Mais aus der Dose, abgetropft

EL Sultaninen (z.B. Puda)

1 Den Reis kochst du in gesalzenem Wasser gar – nach Angaben auf der Packung. Wie man Reis generell gut hinbekommt, siehst du auch hier: **Reis kochen ohne Reiskocher**

2 Währenddessen hast du Zeit, die Paprikaschoten zu putzen, waschen und in feine Würfel zu schneiden. Schau mal, so geht das besonders gut: **Paprika schneiden**

3 Jetzt noch die Lauchzwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

4 Der Reis müsste fast fertig sein, gib die gefrorenen Erbsen noch für wenige Minuten mit ins heiße Wasser. Dann Reis und Erbsen zusammen durch ein Sieb abgießen, kurz abschrecken und etwas abkühlen lassen.

5 Für dein leckeres Dressing schnappst du dir eine Salatschüssel und einen Schneebesen und verquirlst Essig, Agavendicksaft, Senf, Salz und Pfeffer miteinander.

6 Während du kräftigiterrührst, gießt du das Öl in dünnem Strahl zur Essigmischung – die Soße wird jetzt schön cremig.

7 Endspurt: Einfach alle Salatzutaten in die Schüssel geben und gut mit dem Dressing mischen. Es ist super, wenn du den Salat noch durchziehen lässt, du kannst ihn also auch schon am Vortag zubereiten. Vorm Servieren noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.