

Rezept

Avocado-Reissalat mit Putenbrust

Ein Rezept von Avocado-Reissalat mit Putenbrust, am 02.10.2023

Zutaten

200 g Reis	Salz
je 1 rote und gelbe Paprikaschote (300 g)	1 kleine Salatgurke (150 g)
1 kleine Avocado (150 g)	100 g Putenbrustscheiben (aus dem Kühlregal)
150 g TK-Erbsen	1 TL Öl
3 TL Zitronensaft	2 EL Essig
2 EL Sojasauce	1 TL Zucker
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 705 kcal

Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsangabe in reichlich Salzwasser gar kochen. Inzwischen Paprikaschoten und Gurke waschen und putzen. Alles in kleine Würfel schneiden. Die Avocado schälen, halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. Avocado und Putenbrust in feine Streifen schneiden.
2. Den gegarten Reis mit Paprika, Gurke, Avocado und Putenstreifen mischen. Die Erbsen kurz in kochendem Wasser blanchieren, abgießen und kalt abschrecken und unter die Reismischung geben.
3. Das Öl mit Zitronensaft, Essig, Sojasauce, Zucker, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verquirlen und über den Salat geben, gut untermischen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben etwas durchziehen lassen.