

## Rezept

# Gelber Zucchini Salat mit Thunfisch

Ein Rezept von Gelber Zucchini Salat mit Thunfisch, am 17.04.2024

## Zutaten

<b>1/2 l</b> Gemüsebrühe	<b>200 g</b> Naturreis
<b>1</b> mittelgroße Zwiebel	<b>1</b> gelber Zucchini
<b>1</b> rote Paprikaschote	<b>1 Dose</b> Thunfisch im eigenen Saft (150 g Abtropfgewicht)
<b>4 EL</b> Pinienkerne	<b>3 EL</b> Rotweinessig
<b>3 EL</b> Olivenöl	<b>1/2</b> rosenscharfes Paprikapulver
<b>2 Spritzer</b> Tabasco	<b>1 TL</b> getrockneter Thymian
Salz	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

## Zubereitung

1. Die Brühe aufkochen, den Reis hineingeben und darin bei schwacher Hitze nach Packungsanweisung offen weich garen. Abkühlen lassen.
2. Zwiebel schälen und klein würfeln. Zucchini waschen, putzen, längs vierteln und klein schneiden. Paprika halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Thunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel zerpfücken, in einer Schüssel mit Gemüse und Reis mischen.
3. Für die Marinade Essig und Öl verrühren. Paprika, Tabasco und Thymian dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Marinade mit dem Thunfischsalat mischen und mindestens 30 Min. ziehen lassen. Zum Servieren nochmals abschmecken und mit Pinienkernen bestreuen.