

Rezept

Gelber Zucchini Salat mit Thunfisch

Ein Rezept von Gelber Zucchini Salat mit Thunfisch, am 17.04.2024

Zutaten

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