Rezept

Thunfisch-Reis-Salat

Ein Rezept von Thunfisch-Reis-Salat, am 06.07.2025

Zutaten

3 EL	Aceot balsamico
	Saft von 1/2 Zitrone
	Jodsalz
200 g	Vollkornreis
1	Zwiebel
1 Dose	Thunfisch in Öl (150 g Abtropfgewicht)
2 EL	Olivenöl
	weißer Pfeffer
1 Bund	Kerbel
400 ml	verträgliche Instant-Gemüsebrühe
je 1	gelbe und rote Paprikaschote

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal

Zubereitung

1. In einer Salatschüssel Essig und Olivenöl mischen und das Dressing mit dem Zitronensaft sowie Pfeffer und Jodsalz abschmecken. Den Kerbel waschen und trocken tupfen. Die Blättchen fein hacken und unter das Dressing rühren.

2. In einem Topf den Vollkornreis zusammen mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Dann die Herdplatte ausschalten und den Reis zugedeckt in ca. 40 Min. fertig garen lassen. Anschließend abkühlen lassen und zum Dressing in die Salatschüssel geben.

3. Während der Reis gart, die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den Thunfisch abtropfen lassen, mit einer Gabel zerpflücken und mit Zwiebel- und Paprikawürfeln unter den Reis mischen.