

Gute-Laune-Reissalat

ergibt ca. 1700 g



Zutaten

Reis

- 250 g Vollkorn-Basmatireis
- 500 ml Wasser
- 1 TL Gemüsebrühepulver

Gemüse

- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- ½ Glas / ca. 90 g schwarze Oliven, entkernt
- ½ Bund Frühlingszwiebel (ca. 3-4 Stängel)
- 1 kleine Zwiebel (1 kleine)
- 250 g Kirschtomaten
- 250 g gekochte Kidneybohnen

Dressing

- 75 ml Olivenöl
- 50 ml Zitronensaft, frisch gepresst (ca. 1 ½ mittelgroße Zitronen)
- ½ TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 EL Gemüsebrühepulver
- 1 TL Paprikapulver, scharf
- 1 TL Basilikum, getrocknet und gemahlen

(oder 125 g getrocknete Kidneybohnen, über Nacht in reichlich Wasser eingeweicht, abgetropft, mit im Wasserkocher gekochten Wasser mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze (z. B. Stufe 3 von 9) 45 Minuten lang gekocht, abgetropft und abgekühlt)

Zubereitung

Reis

- Reis, Wasser und Gemüsebrühepulver in einen kleinen Topf geben und auf höchster Stufe bei geschlossenem Deckel aufkochen lassen.
- Auf schwache Hitze (z. B. Stufe 3 von 9) reduzieren und 15 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Herdplatte ausstellen, Reis noch 10 Minuten nachquellen lassen und in einem großen feinmaschigen Sieb abtropfen und abkühlen lassen.

Dressing

- Alle Zutaten in einer großen Salatschüssel miteinander verrühren.

Gemüse

- Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen, in kleine Würfel schneiden.
- Oliven abtropfen, in Ringe schneiden.
- Lauch-/Frühlingszwiebel waschen, Wurzel und welches Grün abschneiden, das Weiße und Grüne in feine Ringe schneiden.
- Zwiebeln schälen, fein hacken.
- Kirschtomaten waschen, in Scheiben schneiden.
- Gemüse und Reis in die Schüssel geben und mit dem Dressing gut durchrühren.