

Reis Rezepte

Reissalat Mit Thunfisch

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fisch, Reis, Salat

| | | | |
|-------|------------------------|---|-----------------------------------|
| 250 g | Langkornreis | 2 | Dose/n Thunfisch, im eigenen Saft |
| | Salz und Pfeffer | 1 | Salatgurke |
| 5 | Essl. Rotweinessig | 3 | Essl. Olivenöl |
| 7 | Essl. Olivenöl | 2 | Essl. Zitronensaft |
| 1 | Teel. Curry | 1 | Prise/n Chilipulver |
| 250 g | Kirschtomaten | | Einige Zweige Koriandergrün |
| 1 | Bund Frühlingszwiebeln | | |

1. Den Reis in reichlich kochendem Salzwasser zugedeckt bei milder Hitze in etwa 20 Minuten ausquellen lassen. In ein Sieb schütten, eiskalt abbrausen, gut abtropfen und abkühlen lassen.
2. In einer großen Schüssel aus Rotweinessig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Curry mit dem Schneebesen eine cremige Sauce rühren. Den Reis zufügen, mischen und 20 Minuten ziehen lassen.
3. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden. Den Thunfisch zerkleinern. Alles gut mit dem Reissalat mischen. Abschmecken und falls nötig nachwürzen.
4. Die Gurke schälen, der Länge nach vierteln und in kleine Stücke schneiden. Olivenöl und Zitronensaft miteinander verrühren, mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Mit den Korianderblättchen bestreuen und gesondert zum Reissalat reichen.