

Thunfisch -Reissalat

Zubereitung

Schwierigkeit: ● ● ○ ○ ○

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und den Reis darin kochen. Während der Reis kocht, die Karotten schälen, längs halbieren und dann in dünne Scheiben schneiden, die Kirschtomaten und Artischocken halbieren, den Mozzarella in Würfel schneiden, die getrockneten Tomaten klein hacken und alles zusammen in eine Schüssel geben.

Den gekochten Reis abgießen, unter einen Wasserstrahl halten, damit er abkühlt und dann zu den anderen Zutaten geben. Den Thunfisch gut abtropfen, dabei das Öl auffangen.

Den Salat mit dem Olivenöl des Thunfischs, etwas Salz und Pfeffer würzen, vorsichtig umrühren und zuletzt den zerkleinerten Thunfisch hinzufügen.



Zutaten

1 Dose Rio Mare Thunfisch in Olivenöl

250 g Parboiled-Reis

200 g Kirschtomaten

50 g sonnengetrocknete Tomaten in Öl

100 g Artischocken in Öl

200 g Mozzarella

2 Karotten

40 g natives Olivenöl extra

TL Oregano

Salz nach Bedarf

Pfeffer nach Bedarf