Nah&Frisch



Nah&Frisch Professional

Reissalat mit Thunfisch

Hauptspeise Fischgerichte Reisgerichte Salate Vegetarisch

Zubereitung

Den gewaschenen Reis körnig kochen und abkühlen lassen. Die Tomaten halbieren. Die Zwiebel schälen, in Ringe schneiden. Die Paprikaschote waschen, entkernen und in Streifen schneiden,dann ebenfalls hinzufügen. Alles mit den Kräutern, den Oliven und den abgetropften Rio Mare Thunfisch vermischen. Für die Marinade Öl, Essig, Salz, Pfeffer miteinander verrühren und über den Salat Gießen. Mindestens 60 Minuten ziehen lassen.

Zutaten

- 250 g Langkornreis
- Salz
- 1 Stk. rote Zwiebel
- 1 EL Thymian
- 100 g schwarze, entsteinte Oliven
- 250 g Cherry Tomaten
- 1/2 Stk. roter Paprika
- 1 Dose Rio Mare Thunfisch in Öl
- 4 EL Öl
- 3 EL Balsamico-Essig weiß
- Pfeffer frisch gemahlen