Nah&Frisch



Nah&Frisch Professional

# Bunter Reissalat

Hauptspeise Fischgerichte Reisgerichte Schnelle Küche

**Zubereitung** **Schwierigkeit:** ●●●○○

Ben's Original™ Express Basmati Reis laut Packungsrückseite erhitzen (2 Min.) und abkühlen lassen. Den Paprika waschen, halbieren und entkernen. Die Schote danach in dünne Streifen schneiden. Den Thunfisch aus der Dose in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Dann die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Cocktailtomaten ebenfalls waschen und halbieren. In einer Salatschüssel den Essig, Zitronensaft und Olivenöl zu einer glatten Marinade verrühren. Den Reis, die Paprikastreifen, die Frühlingszwiebelringe sowie die Paradeiser hinzufügen und alles gut miteinander vermengen.
Zum Schluss den Thunfisch mit Hilfe von zwei Gabeln zerpflücken, mit den Oliven und den Basilikum Blättern unter den Salat mischen und den Thunfisch-Reis-Salat servieren.

**Zutaten**

- 220 g Ben's Original™ Express
- Basmati Reis
- 1 Paprika, gelb
- 2 Stk. Frühlingszwiebeln
- 100 g Cocktailtomaten
- 200 g Thunfisch, natur, Dose
- 40 g Oliven, schwarz, entsteint
- (z.B. Kalamata)
- 2 Zweige Basilikum
- Dressing:
- 2 EL Essig
- 2 EL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl