



Klassischer Reissalat

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|----------|
| Langkornreis | 300 g |
| Erbsen, tiefgefroren | 200 g |
| Mais aus der Dose | 100 g |
| Paprika, rot | 1 St. |
| Paprika, grün | 1 St. |
| Frühlingszwiebeln | 0.5 Bund |
| Öl | 2 EL |
| Essig | 1 EL |
| Senf | 1 TL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, kleiner Topf mit Deckel, Sieb

1. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 13 Min. garen. Nach ca. 8 Min. Erbsen zugeben und zusammen zu Ende garen.
2. Mais in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden.
3. In einer Schüssel Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Reis, Erbsen, Mais und Paprika zugeben und vermengen. Abschmecken und klassischen Reissalat bis zum Servieren kalt stellen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 403 kcal |
| Kohlenhydrate | 77 g |
| Eiweiß | 10 g |
| Ballaststoffe | 4 g |
| Fette | 6 g |