

Bunter Reissalat

Dauer: 40 Minuten Portionen: 4



Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:	Gemüse	Gewürze	Zusätzliches
	1 Möhre	9 g Salz	250 g Naturreis
	1 Paprika	1 El Olivenöl	
	1 Kohlrabi	70 ml Gemüsebrühe	
	1 Zucchini	36 g Petersilie glatt	
	1 Lauch	1 Tl Honig	
	150 g grüne Bohnen frisch oder TK	Pfeffer nach Geschmack	
	1 rote Zwiebel	1 Limette	



Nährwertangaben beziehen sich auf das ganze Gericht!

!!! Naturreis enthält besonders viele Nährstoffe, macht länger satt und verhindert Heißhungerattacken. Außerdem ist er glutenfrei und daher auch für Menschen mit Glutenunverträglichkeit geeignet. Er enthält kein Cholesterin und löst keine Allergien aus. **!!!**



Zubereitung:

- 1.** Den Reis nach Packungsangabe kochen. Anschließend auskühlen lassen.
- 2.** Das Gemüse waschen.
- 3.** Die Bohnen in leicht gesalzenem Wasser kochen. Anschließend abgießen und auskühlen lassen.
- 4.** Die Möhre und den Kohlrabi schälen.
- 5.** Zusammen mit der Paprika, Lauch und Zucchini in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.
- 6.** Die ausgekühlten Bohnen in kleine Stücke schneiden und zum restlichen Gemüse geben.
- 7.** Den Reis dazu geben.
- 8.** Die Limette auspressen und den Saft in eine separate kleine Schüssel gießen.
- 9.** Zwiebel schälen und in sehr feine Stücke schneiden.
- 10.** Die Petersilie sehr fein schneiden.
- 11.** Die Gemüsebrühe mit dem Olivenöl und dem Limettensaft, Salz, Pfeffer und dem Honig zu einem Dressing mischen.
- 12.** Nun das Dressing übergießen und alles gut miteinander vermengen.