



Bunter Reissalat mit Avocadocreme

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Langkornreis	200 g
Salz	
Salatgurken	1 St.
Cherrytomaten	250 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Kidneybohnen	400 g
Mini Romana	150 g
Petersilie, frisch	50 g
Minze, frisch	12 g
Bio Limetten	1 St.
Avocado	2 St.
Joghurt, natur	200 g
Pfeffer, weiß	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, mittlerer Topf mit Deckel, Sieb, Pürierstab

1. Reis in einem Topf mit 450 g Salzwasser aufkochen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 12 Min. köcheln. Dabei hin und wieder umrühren. Bei Bedarf etwas mehr heißes Wasser angießen.
2. Gurke waschen, nach Belieben schälen, längs halbieren und klein würfeln. Cherrytomaten waschen und vierteln. Frühlingszwiebeln waschen, Enden entfernen und in feine Ringe schneiden. Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Salat waschen, trocken schleudern, längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Petersilie und Minze waschen, grobe Stiele entfernen und fein hacken.
3. Limette waschen halbieren und Saft auspressen. Avocados halbieren, Steine entfernen und Fruchtfleisch aus den Schalen lösen. In einem hohen Gefäß Avocado und Joghurt fein pürieren, Hälfte der Kräuter unterrühren und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Übrige Petersilie, Minze und Frühlingszwiebeln mit Reis mischen. In 4 große Gläser mit Bügelverschluss oder Frischhaltedosen Kräuterreis, Gurke, Tomaten, Salat, Kidneybohnen und Dressing schichten. Fest verschließen und gekühlt zur Arbeit, Schule, Uni etc. mitnehmen. Vor dem Essen gut durchmischen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	509 kcal
Kohlenhydrate	77 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	17 g