



Fruchtiger Joghurt-Reis-Salat für heiße Sommertage

Zeit gesamt
2h 25min



Zubereitungszeit
25min



Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Langkornreis	300 g
Gemüsebrühe	750 ml
Zitronen	1 St.
Strauchtomaten	350 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Petersilie, frisch	1 Bund
Wassermelone	350 g
Joghurt, natur	150 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	1 TL
Cranberries, getrocknet	50 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf

1. In einem Topf Reis mit Gemüsebrühe aufkochen und ca. 15 Min. weich garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen Zitrone heiß waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen. Tomaten waschen, Strunk entfernen und würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, Enden abschneiden und leicht schräg in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Melone schälen, entkernen und würfeln.
3. In einer Schüssel Reis mit 3 EL Zitronensaft, Zitronenschale und Joghurt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Melone, Frühlingszwiebel, Tomate, Petersilie und Cranberries unter den Reis heben. Zugedeckt mind. 2 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	428 kcal
Kohlenhydrate	92 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	2 g