



Klassischer Reissalat

 Dauer
25 min.

 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

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.

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.

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	414 kcal		
Kohlenhydrate	75 g	Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	9 g	Fette	8 g