

Reissalat a la Mediterraine

Rezept für 2 Portionen
Dauer: ca. 60 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Olivenöl	1 Esslöffel
Zucchini	4 Stk.
Kopfsalat	4 Tasse(n) / Glas
Basmatireis	1 Tasse(n) / Glas
Gerebelter Basilikum	1 Teelöffel
Getrockneter Majoran	1 Teelöffel
Grüne Oliven	½ Tasse(n) / Glas
Sojasprossen / Sojabohnenkeimlinge	1 Tasse(n) / Glas

Zubereitung:

Basmatireis mit 2 1/4 Tassen Wasser und 1 EL kalt gepresstes Distelöl zum Kochen bringen und leicht umrühren. Zugedeckt bei niedriger Hitze 40 Min. ziehen lassen. Ohne den Deckel abzunehmen beiseite stellen. Erst nach 10 Min. den Deckel abnehmen.

Weiters Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchinischeiben dazu geben und im Öl wenden. Mit Wasser bespritzen und einige Minuten wenden, bis sie Farbe annehmen. Basilikum und Oregano zugeben. Wenden und auf die Seite stellen.

Kräuter-Soße:

5 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, 1 1/2 TL gemischte getrocknete Kräuter (Kerbel, Majoran, Thymian, Minze, Estragon) und 1/2 TL Meersalz und frisch gemahlene schwarze Pfeffer in eine Schüssel geben und mit der Gabel schlagen.

Blattsalat waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke teilen. Zusammen mit Kresse und Keimlingen in eine große Schüssel geben. Reis, Zucchini, mit Paprika gefüllte Oliven (in Scheiben geschnitten) und Salatsoße zugeben und gut vermischen.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-2331-Reissalat-a-la-Mediterraine.html>
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at