

Reissalat Mexico



Den Reis in der Gemüsebrühe nach Packungsanweisung kochen, anschließend abkühlen lassen. Die Erbsen ca. 3 Minuten in Wasser kochen, abschrecken und auskühlen lassen.

Die Paprikaschoten und die Lauchzwiebeln klein schneiden. Das Gemüse mit dem Reis mischen, Mais und Kidneybohnen unterheben.

Für das Dressing Essig, Öl, Sahne und Tomatenmark miteinander verrühren. Mit Salz, Zucker, Cayennepfeffer, Paprikapulver und den Kräutern abschmecken. Unter den Reis und das Gemüse mischen, alles mindestens 2 Stunden (besser länger) ziehen lassen. Danach noch einmal abschmecken.

Zum Servieren den zerbröckelten Fetakäse über den Reissalat geben.

Zutaten für 4 Portionen:

Für den Salat:

2 Tasse/n Reis (z. B. Naturreis, Parboiled Reis, auch mit Wildreis gemischt)

4 Tasse/n Gemüsebrühe

100 g Erbsen, TK

2 Paprikaschote(n), rote oder gelb

2 Lauchzwiebel(n)

150 g Mais (Dose), abgetropft

1 Dose Kidneybohnen, abgetropft

Für das Dressing:

2 EL Essig

3 EL Rapsöl, Olivenöl oder Walnussöl)

7 EL Sahne

140 g Tomatenmark

Salz

Zucker

Cayennepfeffer

Paprikapulver, edelsüßes

Kräuter (z. B. Thymian, Basilikum, Lavendel)