

# Reissalat

mit Joghurt-  
Honig-Dressing



## TIPP

Das Dressing erst kurz vor der Mittagspause über den Salat geben, damit der Reis nicht sofort alles aufsaugt.

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 ERNTEKRONE Frühlingszwiebeln
- 1 ERNTEGESCHÄTZ Gurke
- 1 ERNTEKRONE Paprika
- 1 BIO SONNE Zitrone (heiß gewaschen)
- 1 Dose FJORDKRONE Thunfisch
- 220 g THE HOUSE OF RICE Langkornreis
- 160 g FINCA DEL SOL schwarze Oliven
- 2 EL BELLUCCINO Olivenöl
- 2 EL Essig
- 2 EL LANDFEIN Joghurt
- 1 TL BIO SONNE Honig
- 1 TL COOK! Petersilie
- ½ TL Salz
- 1 Prise COOK! Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Zunächst den Reis nach Packungsanleitung mit etwas Salz kochen, abgießen und abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit Saft und Abrieb der Zitrone mit Joghurt, Olivenöl, Honig, Essig, Petersilie, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und in einer kleinen Flasche oder einem Einmachglas separat abfüllen.
3. Die Paprika von Stiel und Kerngehäuse befreien und zusammen mit der Gurke klein würfeln, die Frühlingszwiebeln und Oliven in grobe Ringe schneiden.
4. Den gekochten Reis zusammen mit dem vorbereiteten Gemüse in eine Schüssel geben und gründlich vermischen.
5. Danach alles in Dosen füllen und den Thunfisch darüber verteilen.

