

Reissalat

Der fruchtige und herz hafte Salat schmeckt pur köstlich, aber auch als Beilage ist er beliebt und ideal!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, eifrei



Für 4 Personen

180g Vollkornreis (Nurreis)

100g Fleischwurst, Wiener oder gekochten Schinken*

1 kleine Dose Erbsen, auch frische und gekochte Erbsen sind ideal

1 kleinen Dose Mandarinen oder Aprikosen

1 Essiggurke*

Marinade:

6 EL Speiseöl

5 EL Wasser

1 EL Zitronensaft

1 EL glutenfreier Essig*

1 TL fein gewiegte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill)

1 TL Senf

je 1 Prise Zucker und Salz

1. Den Reis in gut 365ml Wasser bissfest köcheln. Überschüssiges Wasser abgießen, den Reis mit kaltem Wasser überbrausen und abkühlen lassen.

2. Wurst und Essiggurke würfeln. Mandarinen abtropfen lassen.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben.

3. Die Marinade aus allen Zutaten zusammenrühren und zum Reisgemisch geben, gut vermengen. Den Reissalat vor dem Servieren etwa 1 – 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

*Die Produkte auf Glutenfreiheit prüfen.

