

GRIECHISCHER REISSALAT



Salat

- 250 g Natur Reis oder Reis nach Wahl (| ich: Vollkorn Bio-Tondo Integrale)
- 200 g Gurke (Salatgurke)
- 150 g Cherrytomaten
- 150 g rote Paprika
- 200 g Feta ((gern fettarm))
- 100 g Schwarze Oliven, entsteint (| z.B. Kalamata)
- 1 Lauchzwiebel

Dressing

- 3 EL Weißweinessig
- 3 EL natives Olivenöl (| ich: Fior d' o)
- 1 EL Petersilie
- 1 TL Zucker (| ich: Reissirup)
- 1-2 Knoblauchzehe(n)
- Pfeffer ()
- Salz

Reis

1. Reis in einem Sieb waschen.
2. Nach Packungsanweisung kochen.
3. Danach abkühlen lassen.

Dressing

1. Für das Dressing den Knoblauch durchpressen und die Petersilie fein hacken.
2. Zusammen mit den weiteren Zutaten für das Dressing vermengen und mit Salz abschmecken.

Salat

1. Paprikaschote putzen und in kleine Würfel schneiden.
Salatgurke waschen und würfeln.
Fetakäse ebenfalls in Würfel schneiden.
Cherrytomaten halbieren.
Lauchzwiebel und Oliven in feine Ringe schneiden.
2. Anschließend alles in einer großen Schüssel mischen.
3. Das Dressing mit dem Salat mischen und abschmecken.
Gerne etwas durchziehen lassen.

Falls etwas übrig bleibt, kann der Salat im Kühlschrank für 1-2 Tage aufbewahrt werden.

GRIECHISCHER REISSALAT | Thermomix-Rezept



Salat

- 250 g Natur Reis oder Reis nach Wahl (| ich: Vollkorn Bio-Tondo Integrale)
- 200 g Gurke (Salatgurke)
- 150 g Cherrytomaten

- 150 g rote Paprika
- 200 g Feta ((gern fettarm))
- 100 g Schwarze Oliven, entsteint (| z.B. Kalamata)

Dressing

- 3 EL Weißweinessig
- 3 EL natives Olivenöl (| ich: Fior d' o)
- 1 Lauchzwiebel
- ½ Bund Petersilie
- 1-2 Knoblauchzehe(n)
- 1 TL Zucker (| ich: Reissirup)
- Pfeffer ()
- Salz

Reis

1. Reis in einem Sieb waschen.
2. Nach Packungsanweisung kochen oder im TM6 gerne mit dem Reisprogramm garen.
3. Danach abkühlen lassen.

Dressing

1. Für das Dressing den Knoblauch, Lauchzwiebel in Stücken und die Petersilie in den Mixtopf geben, für 4-5 Sek. | Stufe 5 zerkleinern.
2. Die restlichen Zutaten für das Dressing hinzugeben, 20 Sek. | Stufe 3 mischen.
Danach umfüllen.
Mit Salz abschmecken.

Salat

1. Paprikaschote und Gurke verputzen, danach in groben Stücken in den Mixtopf geben.
Für 5 Sekunden | Stufe 4 zerkleinern.

2. Fetakäse in Würfel schneiden.

Cherrytomaten halbieren.

Oliven in feine Ringe schneiden.

3. Anschließend alles in einer großen Schüssel mischen.

4. Das Dressing mit dem Salat mischen und abschmecken.

Gerne etwas durchziehen lassen.

Falls etwas übrig bleibt, kann der Salat im Kühlschrank für 1-2 Tage aufbewahrt werden.