



Reissalat mit rotem Pesto-Dressing

Zutaten für 2 Portionen

Für den Reissalat

- 125 g Vollkornreis
- 150 g Salatgurke - entkernen und in kleine Würfel schneiden
- ½ gelbe Paprika - in kleine Würfel schneiden
- 8 Kirschtomaten - halbieren
- 2 Frühlingszwiebeln - in feine Ringe schneiden
- 2 EL fein gehackte Petersilie

Für das Dressing

- 1 EL Olivenöl, kaltgepresst
- ½ EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 3 EL Pesto aus getrockneten Tomaten
- 1 TL Senf
- 1 TL Xylitol (Zuckeraustauschstoff)
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca. 45 Minuten

Als Erstes den Reis nach Packungsangabe garen. Anschliessend in eine Salatschüssel geben und auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten.

Für das Dressing alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das vorbereitete Gemüse zum ausgekühlten Reis in die Schüssel geben und mit dem Dressing übergiessen. Alles gut miteinander vermengen und ca. 45 Min. ziehen lassen.

Anschliessend die Petersilie unter den Reissalat unterheben, nochmals abschmecken und servieren.

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
 - In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
 - In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch
-

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 371 kcal
- Kohlenhydrate: 59 g
- Eiweiss: 8 g
- Fett: 10 g