

Scharfer Reis-Salat mit Bohnen

Zutaten für 4 Portionen

Für den scharfen Reissalat

- 200 g Basmati-Reis
- 1 kleines Glas Mais - unter fließendem Wasser spülen
- 1 kleines Glas Kidneybohnen - unter fließendem Wasser spülen
- 1 rote Paprikaschote vierteln, entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden
- 150 g Champignons - putzen und in dünnen Scheiben schneiden
- 3 Gewürzgurken - in ganz kleine Würfel schneiden
- 2 grüne milde Peperoni - waschen und in dünne Scheiben schneiden
- 1 mittelgrosse Zwiebel - halbieren und in dünne Scheiben schneiden

Für das Dressing

- 4 EL Weizenkeimöl (oder ein anderes Öl nach Wahl, stets nativ, bio und kalt gepresst)
- 4 EL Apfelessig
- 10 Tropfen einer Chilisauce (z. B. Hot Pepper Sauce von *bioverde* (das ist die Bio-Variante von Tabasco))
- 1 TL Yaconsirup
- 1 Prise Cayennepfeffer (= Chilipulver)
- 1 TL Kristallsalz
- 2 EL fein gehackte Petersilie

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca. 30 Minuten

Den Reis mit der doppelten Menge Wasser zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und abgedeckt ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen. Vom Herd nehmen und auf Handwärme abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit alle Zutaten für die Salatsauce kräftig verrühren und abschmecken.

Dann das Gemüse in eine grosse Salatschüssel geben, den Reis unterheben und mit dem Dressing übergiessen.

Alle Zutaten gut vermengen und den Reissalat nochmals abschmecken. Vor dem Servieren 30 Minuten ziehen lassen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 410 kcal, Kohlenhydrate: 61 g, Eiweiss: 13 g, Fett: 11 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/reis-salat-scharf.html>