

Reissalat mit Thunfisch

Zutaten (für 2 Personen):

- 100 g Naturreis
- 250 ml Wasser
- Salz
- 1 Limette
- 2 EL Leinöl
- 1 EL natives Olivenöl extra
- Pfeffer
- 200 g Cocktailtomaten
- 1 gelbe oder orangefarbige Spitzpaprika
- 80 g Romana-Salat
- alternativ: anderer grüner Salat
- 2 Stängel Basilikum
- 8 (ohne Stein) schwarze Oliven
- 130 g (Abtropfgewicht, aus der Dose) Thunfisch naturell

Den Reis in einem Sieb gründlich abspülen, anschließend in Salzwasser nach Packungsanweisung gar kochen. Der Reis sollte das Wasser dabei vollständig aufnehmen und am Ende der Garzeit locker sein, nicht matschig. Eventuell auf kleinster Flamme noch etwas ausdampfen lassen.

In der Zwischenzeit die Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Limettensaft mit beiden Ölen, Pfeffer und ein wenig Salz zu einem Dressing aufschlagen und beiseite stellen. Tomaten waschen und halbieren. Paprika waschen, putzen und würfeln. Salat und Basilikum waschen, trocken schütteln, den Salat in mundgerechte Stücke zupfen. Basilikumblättchen hacken, einige Blätter zum Garnieren beiseite stellen. Die Oliven in Scheiben schneiden.

Thunfisch abtropfen lassen und in einer Schüssel mit dem klein geschnittenen Gemüse, dem Salat und den Kräutern mischen. Den Reis zusammen mit dem Dressing dazugeben und alles gut vermischen. Mit einigen Spritzern Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, mit Basilikumblättern garnieren und servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 30.09.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen