

Italienischer Reissalat
REZEPT

Italienischer Reissalat



ZUBEREITUNGS 20 Min

ZEIT

ZUTATEN 10 Stück

PORTION(EN) 2 x

Probiere diesen italienischen Reissalat mit Gemüse und passe ihn nach Lust und Geschmack an. Buon appetito!

ZUTATEN

- 2 Packungen Uncle Ben's® Express Reis Mediterran
- 2 Frühlingszwiebeln
- 200g Cocktailtomaten
- 200g Mozzarella Bällchen
- 150g Oliven
- 1 Hand voll Rucola
- 4 EL Balsamico Essig
- 4 EL Olivenöl
- 3 Blätter Basilikum (gehackt)
- Kräutersalz und Pfeffer zum Abschmecken

ZUBEREITUNG

1. BEN´S ORIGINAL™ Express Mediterran nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Die Frühlingszwiebeln waschen und in Scheiben schneiden. Die Cocktailtomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Mit den restlichen Zutaten vermischen.
3. Für das Dressing: alle Zutaten vermischen und mit dem Mixer aufschäumen.
4. Das Dressing über den Salat geben und diesen mit frischem Rucola und optional Rosmarin garniert servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 551 kcal

Kohlenhydrate: 34,8 g

Protein: 14 g

Fett: 37,6 g

KATEGORIEN:

[Reissalat](#), [Gemüse](#), [Grillen](#), [Für jeden Tag](#), [Vegetarisch](#), [Laktosefrei](#), [15 - 30 MIN](#), [Mediterran](#)

WEITERE REZEPTE



Mediterrane Reispfanne mit Rucola und Mandeln

Zubereitungszeit

26 Min

Zutaten

8 Stück



Vegan gefüllte Tomaten mit Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

9 Stück



Veganer Tomaten-Pesto-Salat mit Sonnenweizen

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

9 Stück

Source URL: <https://de.bensoriginal.com/recipes/italienischer-reissalat>