

Italienischer Reissalat REZEPT

Italienischer Reissalat



<?xml version="1.0"?>
ZUBEREITUNGSZEIT
20 Min
ZUTATEN
10 Stück
PORTION(EN)

2 x

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

TEILEN

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Drucken (opens in same window)

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. 1
 - BEN'S ORIGINAL™ Express Mediterran nach Packungsanleitung zubereiten.
- 2. 2
 - Die Frühlingszwiebeln waschen und in Scheiben schneiden. Die Cocktailtomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Mit den restlichen Zutaten vermischen.
- 3. 3
 - Für das Dressing: alle Zutaten vermischen und mit dem Mixer aufschäumen.
- 4. 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

MEHR DETAILS

×

Vegan gefüllte Tomaten mit Reis Zubereitungszeit 25 Min Zutaten 9 Stück MEHR DETAILS ▼ Veganer Tomaten-Pesto-Salat mit Sonnenweizen Zubereitungszeit 20 Min

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

Zutaten

9 Stück

MEHR DETAILS