Griechischer Reissalat mit gerösteten Mandeln
REZEPT

Griechischer Reissalat mit gerösteten Mandeln



ZUBEREITUNGS ZEIT	20 Min
ZUTATEN	11 Stück
PORTION(EN)	2 x

Ein Stück Griechenland bei dir zu Hause! Perfektes Abendessen mit diesem griechischen Reissalat aus frischen Tomaten, cremigem Joghurtdressing und gerösteten Mandeln.

ZUTATEN

- 50g Babyspinat
- 12 Kleine Rispentomaten
- 30g Mandelblätter
- 100g Joghurt 2% Fett
- Saft einer 1/2 Zitrone
- 1 EL Flüssiger Honig
- 2 EL Olivenöl
- 50ml Milch

- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 1 Packung BEN´S ORIGINAL™ Express-Reis Griechisch 220g - Djuvec Reis
- 12 Oliven z.B. Calamata

ZUBEREITUNG

1. Spinat und Tomaten waschen. Tomaten vom Strunk befreien und halbieren.
2. 30 g Mandelblätter in einer Pfanne ohne Öl für 3-4 Minuten anrösten.
3. 100 g Joghurt mit dem Saft einer halben Zitrone, 1 EL Honig, 2 EL Olivenöl und 50 ml Milch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Tomaten, Spinat, Oliven und Mandeln vermengen und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend zusammen mit dem BEN´S ORIGINAL™ Express-Reis Griechisch - Djuvec Reis in einer Schale anrichten.
5. Alles mit dem Joghurtdressing beträufeln und leicht vermengen und servieren.
6. Tipp: Dieser Salat ist auch eine schöne Beilage zu gegrilltem Geflügel.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 546 kCAL
Kohlenhydrate: 51 g
Protein: 13 g
Fett: 29 g

KATEGORIEN:

Reissalat, Gemüse, Grillen, Vegetarisch, 15 - 30 MIN, Griechisch-Djuvec Reis

WEITERE REZEPTE



Mediterrane Reispfanne mit Rucola und Mandeln

Zubereitungszeit

26 Min

Zutaten

8 Stück



Veganer Tomaten-Pesto-Salat mit Sonnenweizen

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

9 Stück



Warmer Curry Reissalat

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

13 Stück

Source URL:
https://de.bensoriginal.com/recipes/griechischer-reissalat-mit-geroesteten-mandeln