

Griechischer Reissalat mit gerösteten Mandeln
REZEPT

Griechischer Reissalat mit gerösteten Mandeln



<?xml version="1.0"?>

ZUBEREITUNGSZEIT

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.

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

- 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. 1
Spinat und Tomaten waschen. Tomaten vom Strunk befreien und halbieren.
2. 2
30 g Mandelblätter in einer Pfanne ohne Öl für 3-4 Minuten anrösten.
3. 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. 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. 5
Alles mit dem Joghurtdressing beträufeln und leicht vermengen und servieren.
6. 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

[MEHR DETAILS](#)



[**Veganer Tomaten-Pesto-Salat mit Sonnenweizen**](#)

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

9 Stück

[MEHR DETAILS](#)



[**Warmer Curry Reissalat**](#)

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

13 Stück

[MEHR DETAILS](#)

Source URL:

<https://de.bensoriginal.com/recipes/griechischer-reissalat-mit-geroesteten-mandeln>