

2A Vegetarisch

Frischer Reissalat mit Roter Bete und Radieschen

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Reis gemäß der Anleitung auf der Verpackung kochen. Abgießen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Kirschtomaten in Viertel und Gurke, Radieschen und Rote Bete in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel würfeln und Minze, Petersilie und Basilikum fein hacken. Den Reis mit Gurke, Kirschtomaten, Radieschen, Roter Bete, Kapern und der Zwiebel vermengen. Ein Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft und -zeste, Pfeffer und Salz zubereiten. Den Salat mit dem Dressing besprenkeln und mit den grünen Kräutern abschließen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 100 g Gurke
- [ ] 4 Kirschtomaten
- [ ] 4 Radieschen
- [ ] ½ gekochte Rote Bete
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL Kapern
- [ ] 1 TL Zitronenzeste
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] 5 g frische Minze
- [ ] 5 g frische Petersilie
- [ ] 5 g frisches Basilikum
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**330 kcal**
Kohlenhydrate	**18 g**
Fett	**12 g**
Ballaststoffe	**8 g**
Eiweiß	**33 g**