

Sattmacher-Salat mit Reis und Kidneybohnen

Zutaten (für 2 Personen):

- 80 g Vollkorn-Reis
- 1 Zwiebel
- 1 große grüne Paprika
- 1 Salatgurke
- 140 g (aus der Dose) Mais
- 250 g (aus der Dose) Kidneybohnen
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Weißwein-Essig
- alternativ: Zitronensaft
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 1 TL Sambal Oelek
- 1 Zehe Knoblauch

Reis in der doppelten Menge Salzwasser nach Packungsanweisung kochen.

Währenddessen Zwiebel schälen und fein würfeln, Paprika und Gurke waschen und ebenfalls fein würfeln. Mais und Kidneybohnen in ein Sieb abgießen und unter Wasser abbrausen, abtropfen lassen.

Für das Dressing Essig oder wahlweise Zitronensaft mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Sambal Oelek verrühren. Nach Belieben Knoblauch abziehen, fein hacken und unter das Dressing mischen.

Das gewürfelte Gemüse, Bohnen und Mais zusammen mit dem Dressing unter den abgekühlten Reis mischen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 14.10.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen