

Reissalat mit Zuckerschoten (laktosefrei)

Zutaten:

350 g Reis
300 g Zuckerschoten
100 g Bambussprossen
1 l Gemüsebrühe
2 TL Senf
5 EL Sonnenblumenöl
5 EL Balsamico-Essig
1 TL Paprikapulver
1 Dose Mais
Salz, Pfeffer, Kresse

Zubereitung:

- Zuckerschoten klein schneiden.
- Den Reis in der Gemüsebrühe kochen.
- Nach der halben Kochzeit die Schoten, die Bambussprossen und den Mais unterrühren.
- Senf, Öl, Essig zu einem Dressing verrühren.
- Dressing mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
- Reis etwas abkühlen lassen.
- Das Dressing unter den Reis rühren.
- Mindestens eine Stunde durchziehen lassen.
- Auf einer Platte anrichten und mit Kresse überstreuen.