

Bohnen-Reis-Salat



Zutaten:

100 g Parboiled Reis
1 Dose Mais 🌽
1 Dose Kidneybohnen
1 Dose weiße Bohnen
1 rote Zwiebel
300 g Cocktailtomaten 🍅
1 EL frische Petersilie geschnitten
200 g Feta

Für das Dressing:

3 EL Balsamico hell
1 EL Senf
2 TL Honig 🍯
4 EL Olivenöl
1 TL Salz
1 TL Kräutersalz
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Reis waschen und nach Packungsanweisung kochen. Mais + Bohnen abtropfen lassen und abspülen. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Zutaten bis hier in Salatschüssel geben. Dressing-Zutaten verrühren und mit Petersilie unter den Salat mischen. Tomaten halbieren, Feta würfeln und auf den Salat geben, erst kurz vor dem Verzehr untermischen.

Tipp: Gib dem Salat mit Currypulver einen ganz anderen Geschmack. Tausche die Einlage durch Zutaten wie Paprika, Frühlingszwiebeln und Gurke.

Guten Appetit und gutes Gelingen wünscht LelaLecker eure Küchenfee aus Hohenlohe!

www.lalalecker.jimdofree.com