

Thunfischsalat mit Reis

45

Typ: Salat

Quelle: Degner (ital.)

Bemerkungen:

Zutaten: 150 g Reis,
Salz,
1 Dose Thunfisch,
150 g schwarze Oliven,
2 rote Paprikaschoten,
3 Eßlöffel Olivenöl oder 1/2 Glas in Öl eingelegte rote Paprikaschoten

Salatsauce:
6 Eßlöffel Olivenöl,
2 Eßlöffel Essig,
1/2 Teelöffel Senf,
1 Eßlöffel gehackte Petersilie

Rezept: Den Reis in reichlich Salzwasser in 12-15 Minuten körnig weich kochen, auf ein Sieb schütten, mit kaltem Wasser übergießen und gut abtropfen lassen. Den Thunfisch in Stückchen zerpfücken, die Oliven entkernen. Die Paprikaschoten entkernen und in Streifen schneiden und in dem heißen Öl bei leichter Hitze weich dünsten.

Paprikaschoten aus dem Glas in Streifen schneiden. Alle Zutaten miteinander vermischen. Für die Salatsauce Öl, Essig und Senf gründlich miteinander verquirlen und über die Salatzutaten gießen. Zum Schluß die Petersilie unter den Salat mischen.