

Avocado Reissalat



Zutaten:

- 150 g Reis (z.B. Basmati)
- 1 Avocado
- 2 Frühlingszwiebeln
- 12 Kirsch- oder Cocktailtomaten / ggf. getrocknete Tomaten
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 3 EL natives Olivenöl
- 1/2 Zitrone (Saft)
- 1 TL Honig
- 1 TL Senf
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- Korianderpulver

Getrocknete Tomaten in lauwarmes Wasser für ca. 1 Stunde legen.

Zubereitung:

Reis nach Packungsangabe kochen und abkühlen lassen.

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten.
Avocado schälen, vom Kern befreien und in gleichmäßig kleine Stück schneiden, mit Zitronensaft beträufeln.

Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Die Kirschtomaten halbieren.
(Getrocknete Tomaten in gleichmäßig kleine Würfel schneiden)

Aus dem restlichen Zitronensaft, Honig, Senf, Salz & Pfeffer sowie Korianderpulver ein Dressing mischen, evtl. mit ein paar EL Wasser auffüllen.

Alle Zutaten vorsichtig durchmischen und etwas durchziehen lassen, mind. 15 Minuten.

Guten Appetit! 😊