

Gemüse - Reis - Salat

Zutaten:

100 g Erbsen (TK)
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 Zucchini
1 Möhre
1 Tomate
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
2 EL grüne Oliven
2 EL schwarze Oliven
100 g Mais
200 g Reis
3 EL Balsamico-Essig (weiß)
7 EL Olivenöl
2 EL Petersilie

Zubereitung:

- In reichlich Salzwasser den Reis kochen.
- Den Reis mit kaltem Wasser erschrecken und abtropfen lassen.
- Möhre, Zucchini, Paprika, Oliven und Tomate klein schneiden.
- Knoblauch und Zwiebel fein hacken.
- Beides in wenig Öl andünsten.
- Paprika ein paar Minuten mitdünsten.
- Möhre, Erbsen und Zucchini ebenfalls ein paar Minuten mit garen.
- Danach den Mais etwas mit braten.
- Petersilie fein hacken.
- Reis mit dem gebratenen Gemüse vermischen.
- Oliven und Tomate unterrühren.
- Essig, Öl, Pfeffer und Salz verrühren.
- Essigmischung unter den Salat mischen.
- Zum Schluss die Petersilie untermengen.
- Mindestens eine Stunde ziehen lassen.