

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
433 kcal

KOHLENHYDRATE
62,8 g

FETT
9,4 g

EIWEISS
21,8 g

BALLASTSTOFFE
10,1 g

Reissalat mit Paprika

Zubereitung (20 Min.)

1. Den Reis nach Packungsanweisung garen, dann abtropfen lassen.
2. Schinken in Stückchen schneiden. Paprika fein würfeln. Reis, Schinken und Paprikawürfel locker vermengen. Mit Basilikum garnieren.
3. Joghurt, Zitronensaft, Olivenöl, Senf, Kräutersalz und Pfeffer miteinander vermischen und abschmecken. Vor dem Verzehr den Reissalat mit dem Dressing vermischen.

Zutaten

60 g Naturreis
60 g Lachsschinken
1 Paprika, rot (ca. 155 g)
1 Paprika, grün (ca. 155 g)
1 TL Olivenöl
50 g Naturjoghurt 1,5 % Fett
1 EL Zitronenfruchtsaft
1 geh. TL mittelscharfer Senf
Kräutersalz
Pfeffer
Basilikum, frisch