Mediterraner Reissalat

Reissalat mit Peperoni, Gurke, Zwiebel, Oliven an einer nach mediterranen Art mit Tomatenmark gewürzten Salatsauce, das verlangt geradezu nach frischem Basilikum. Ein reichhaltiger Salat der sehr gut als Beilage zu grilliertem Fleisch und Gemüse schmeckt, sich aber auch als gute, sommerliche Hauptmahlzeit geniessen lässt.

Zutatan (2 Hauptspeisen)

120g	Langkornreis
60g	gelbe Peperoni
60g	Gartengurke
8	schwarze Oliven
40g	Zwiebel
1	kleine Zwiebel, ca. 40g
1	kleiner Bund frischer Basilikum

Sauce:

3El	Olivenöl
2El	weisser Balsamico
3Tl	Tomatenmark
1	Knoblauchzehe
	Salz und Pfeffer
	Lattich zum garnieren

Zubereitung

Reis in Salzwasser gar kochen, abgiessen, kurz mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Dabei mit einer Gabel auflockern.

Olivenöl, Balsamico, Tomatenmark in eine Schüssel geben, Knoblauchzehe

dazupressen und zurückhaltend mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce mit einer Gabel gut verquirlen. Reis mit der Sauce vermischen.

Gurke und Peperoni klein würfeln. Oliven halbieren und zu Streifen schneiden. Zwiebel längs vierteln und zu Streifen schneiden. Basilikum grob hacken (3-4 schöne Blättchen zur Dekoration beiseite legen). Alles unter den Reissalat mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat 1 Stunde ziehen lassen.

Auf grünem Salat anrichten, dazu ist der robuste Lattich sehr gut geeignet. Er wird nicht lampig, auch wenn er etwas längere Zeit in der Sauce liegt.