

# Gemüse-Reis-Salat



## Zutaten für 4 Personen

- 60 g Naturreis
- 200 g TK-Erbesen
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 Paprikaschoten  
2 Tomaten
- 200 g Salatgurke
- 4 EL Essig, 4 EL Wasser  
½ TL Zucker  
1 TL Senf  
Salz, Pfeffer  
2 EL Öl
- 4 EL Schnittlauch
- 200 g Sellerieknolle
- 200 g Mais aus der Dose

## Zubereitung

- Den Reis waschen und mit 200 ml Salzwasser in 20 Minuten weich kochen.
- In den letzten 5 Minuten die gefrorenen Erbsen zum Reis geben. Danach den Topf zum Abkühlen beiseitestellen.
- Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
- Die Paprikaschoten und die Tomaten waschen, das Kerngehäuse und die Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
- Die Salatgurke waschen, schälen und grob raspeln, eventuell vorher das Kerngehäuse entfernen.

## Salatdressing

Essig, Wasser, Zucker, Senf, Salz und Pfeffer gut mischen, dann das Öl hinzufügen und die Soße gut durchrühren oder schütteln, damit eine leicht cremige Emulsion entsteht.

Den Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden und zum Dressing geben. Das Gemüse in eine Schüssel geben und mit dem Salatdressing übergießen.

Zum Schluss den gewaschenen und geschälten Sellerie auf der großen Reibe direkt in den Salat raspeln und sofort unterheben.

Danach den abgetropften Mais unterheben und den Salat durchziehen lassen.



### Angaben pro Portion

Energie	253 kcal
Fett	6,7 g
Kohlenhydrate	37,6 g
Eiweiß	9,2 g
Ballaststoffe	9,7 g

### Tipps

Anstatt mit Knollensellerie können Sie den Salat auch mit 1 Stange klein geschnittenem Staudensellerie oder ein paar Röschen rohem Blumenkohl zubereiten.

Dieser Salat eignet sich hervorragend zum Mitnehmen ins Büro/zum Arbeitsplatz.