

## Griechischer Kräuter-Reis-Salat

Es müssen nicht unbedingt Nudeln sein, wenn ein Sportler seinen erhöhten Kohlenhydratbedarf decken will. Diesen Reissalat können Sie essen, bevor sie Sport machen und sich für den Hunger danach eine Portion zurückbehalten.

### Zutaten für 4 – 6 Personen:

- ▶ 2 Tassen Reis
- ▶ Olivenöl
- ▶ 6 EL Weißweinessig
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 1 Bund Petersilie
- ▶ 1 Bund Minze
- ▶ 3 Frühlingszwiebeln
- ▶ 1 Glas Oliven mit Paprikafüllung
- ▶ 4 EL Orangensaft
- ▶ 4 EL Zitronensaft
- ▶ 300 g Tomaten



### Zubereitung:

- ▶ In einem Topf 3 EL Olivenöl erhitzen, den Reis kurz andünsten.
- ▶ Mit 4 Tassen Wasser ablöschen. Salzen. Kurz aufkochen lassen, dann auf kleine Flamme zurückschalten. Den Deckel auf den Topf setzen und nicht mehr umrühren.
- ▶ Wenn alles Wasser verbraucht ist, den Reis in eine Schüssel geben. Noch warm mit 8 EL Olivenöl, dem Weißweinessig, Salz und Pfeffer mischen. Dann abkühlen lassen.
- ▶ Petersilie und Minze hacken. Etwas Minze zum Garnieren zurückbehalten.
- ▶ Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und mit den Kräutern unter den Reis mischen.
- ▶ Oliven in Ringe schneiden. Mit dem Orangen- und Zitronensaft unter den Kräuter-Reis rühren.
- ▶ Tomaten grob würfeln. Bis auf einige Löffel unter den Reis heben.
- ▶ Den Kräuter-Reis-Salat mit Tomaten und Minze garnieren.