



Frühlings Thunfisch Reis Salat

Dauer: 30 Minuten | Menge: 4 Portionen

Zutaten:

120 g Basmati Reis
100 g Karotten
80 g Radieschen
2 EL Olivenöl
½ Bund Spargel
1 Dose Thunfisch {entspricht 160 g}
4 EL Pistazien {geröstet & gesalzen}

Für das Dressing:

½ Bund Koriander
Saft einer Zitrone
1 TL Honig
100 ml Walnussöl
Kräutersalz & Pfeffer

Zubereitung:

Reis in der doppelten Menge Salzwasser kochen. Die Karotten und Radieschen waschen. Karotten reiben und Radieschen fein würfeln.

Für das Dressing den Koriander hacken und die Zitrone auspressen. Honig, Walnussöl, Zitronensaft, gehackten Koriander, Salz und Pfeffer glattrühren. Spargel putzen und dritteln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Spargel darin einige Minuten von allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Reis mit Thunfisch, Karotten, Radieschen und gebratenem Spargel mischen. Mit dem Dressing marinieren und mit Pistazien garniert servieren.

