

## Reissalat mit dicken Bohnen und Tomaten

Zutaten für 2 Personen:

2 Frühlingszwiebel od. 1 Schalotte  
Olivenöl  
130 g Wildreismischung od. Langkornreis  
1 TL scharfes Paprikapulver  
250 ml und 50 ml Gemüsefond  
200 g dicke grüne Bohnenkerne (tiefgekühlt)  
2 Tomaten  
2 EL Rotweinessig  
1-2 EL Ajvar (Paprikapaste)  
Salz und Pfeffer  
Cayennepfeffer  
Prise Zucker  
optional: 1 Knoblauchzehe  
einige Zweige Thymian  
einige Zweige glatte Petersilie



Zwiebeln schälen und fein würfeln, in einem kleinen Topf mit etwas heißem Olivenöl glasig andünsten. Reis und Paprikapulver hinzugeben und kurz mitdünsten. 250 ml Fond zugießen, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 20-25 Minuten quellen lassen. Reis in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit Bohnenkerne 5 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und aus den Hülsen drücken. Tomaten kreuzweise leicht einschneiden, kurz in kochendem Wasser baden, enthäuten, vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.

Rotweinessig, 50 ml Fond, Ajvar, etwas Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Wer mag Knoblauch schälen und zum Dressing pressen. 2 EL Öl nach und nach unterschlagen. Thymian und Petersilie abzupfen, hacken und bis auf einige Kräuter unterrühren. Reis, Bohnen und Tomaten mit dem Dressing mischen und mindestens 2 Stunden durchziehen lassen. Dann evtl. nachwürzen und mit übrigen Kräutern bestreut servieren.

**TIPP:** Wer kein scharfes Paprikapulver hat, verwendet einfach normales Paprikapulver und etwas Cayennepfeffer oder Chilipulver.

Der Salat ist perfekt zum Vorbereiten zum Beispiel fürs Mittagessen im Büro am nächsten Tag oder ein schönes Picknick im Grünen – nächsten Sommer!

<http://green-smart-delicious.com/2013/10/13/reissalat-mit-dicken-bohnen-und-tomaten/>