Mediterraner Reis-Oliven-Salat

mit Mozzarella und Haselnüssen

Lust auf Reis mal anders? Dann ist unser mediterraner Reissalat heute genau das Richtige für Dich! Abgerundet wird dieses ganz besondere Geschmackserlebnis durch aromatisches Basilikum, pikanter Antipasti und knackigen Haselnüssen.
En Guete!

25 min. *Stufe 1*
veggie *schnell*

Basmatireis

Rucola

Gurke

Tomaten-Oliven-Antipasti

Mozzarella

Haselnüsse

Zitrone

Basilikum

Zutaten in Deiner Box*	2 Personen	4 Personen
Basmatireis	150 g	300 g
Haselnüsse 8) 15)	20 g	40 g
Mozzarella 7)	1	2
Gurke, klein	1	1
Tomaten-Oliven-Antipasti 15)	100 g	200 g
Zitrone	1	2
Basilikum	10 g	20 g
Rucola	50 g	100 g

* **Bio** ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest welche **Zutaten** Bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter **Unsere Lieferanten**.

Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Sieb, grosser Topf (mit Deckel), kleine Bratpfanne, kleine Schüssel, Gemüseraffel, grosse Schüssel

Gut im Haus zu haben

Olivenöl, Salz, Pfeffer

Allergene

7) Lactose 8) Schalenfrüchte
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte	Energie	Fett	ges. Fettsäuren	Kohlen-hydrate	Ballast-stoffe	Zucker	Eiweiss	Salz
Portion	632kcal/2651 KJ	28 g	9 mg	73 g	1 g	13 g	20 g	4 g
100 g	196 kcal/823 KJ	9 g	2 mg	23 g	0 g	4 g	6 g	1 g

Schon gewusst...

Immer schön cool bleiben? Gurken haben das Vermögen, die Temperatur unseres Blutes zu senken. Darum im Sommer Gurken snacken.

Vorbereitung: Zitrone, **Gemüse** und **Kräuter** waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 300 ml Wasser im Wasserkocher erhitzen.

BEI 4 PERSONEN MENGEN VERDOPPELN

1 **Basmatireis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst. In einen grossen Topf 300 ml kochendes Wasser füllen, leicht **salz**en und einmal aufkochen lassen. **Reis** einrühren und ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dann Deckel aufsetzen, Topf vom Herd nehmen und **Reis** mind. 10 Min. quellen lassen.

2 In der Zwischenzeit: **Haselnüsse** klein hacken und in einer kleinen Bratpfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze 2–3 Min. rösten, bis sie fein duften. Danach aus der Bratpfanne nehmen und in eine kleine Schüssel geben.

3 **Mozzarella** in ca. 2 cm grosse Stücke zupfen und in den gerösteten **Haselnüssen** wälzen.

4 Enden der **Gurke** abschneiden und **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. **Getrocknete Tomaten** in Streifen schneiden, **Oliven** halbieren. ½ der **Zitronenschale** abreiben, dann **Zitrone** halbieren.

5 **Basilikumblätter** abzupfen und fein hacken. In einer grossen Schüssel 2 EL **Olivenöl**, 3 EL **Zitronensaft**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren.

6 **Basmatireis** nach der Quellzeit mit einer Gabel auflockern, kurz abkühlen lassen und anschliessend zum **Dressing** in die Schüssel geben. **Gurkenscheiben**, **Zitronenabrieb**, **Tomatenstreifen**, **Rucola** und **Olivenhälften** zugeben und alles gut vermengen.

7 **Reis-Oliven-Salat** auf tiefe Teller verteilen, **Haselnuss-Mozzarella** darüber geben und geniessen.