

Reis-Salat im Glas mit Thunfisch, Tomaten und Ei

Für 4 Personen

150 g Basmatireis	Salz	2 Bio-Eier
2 Stangen Staudensellerie	1 rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Peperoni
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 Zitrone	4 EL Olivenöl
Pfeffer	10 Kirschtomaten	100 g weißer Thunfisch

Den Reis mit lauwarmem Wasser waschen und abtropfen lassen.

Reis in einen kleinen Topf geben. Ca. 300 ml Wasser und 1 TL Salz zugeben und den Reis bei mittlerer Hitze zugedeckt gar köcheln lassen.

Inzwischen die Eier hart kochen, in kaltem Wasser abschrecken. Eier abtropfen lassen.

Staudensellerie putzen, waschen und fein würfeln.

Rote Zwiebel schälen, fein schneiden.

Zwiebel- und Selleriewürfel in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren.

Dann herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Gekochten Reis abtropfen und lauwarm abkühlen lassen.

Peperoni abwaschen, der Länge nach halbieren, die Kerne ausstreichen und Peperoni fein hacken.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Den Reis mit dem Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer, Peperoni, Petersilie, Zwiebel- und Staudenselleriewürfeln vermengen.

Tomaten waschen, trocken tupfen und vierteln.

Thunfisch abtropfen lassen und in feine Stücke teilen.

Hart gekochte Eier pellen und vierteln.

Zum Mitnehmen für unterwegs den Salat in vier Gläser (Inhalt ca. 440 ml) mit Schraubdeckel verteilen. Dafür zunächst Reissalat einfüllen, dann Tomaten, Thunfisch und Eier darauf schichten. Vor dem Genießen vermengen.

Rainer Klutsch am 17. Juni 2024