

Taboulé

Ab 1. Woche

Zutaten (1 Portion):	1 Btl.	Bonvita Reis Mexico
	1 TL	Tomatenmark
	100 g	Cherrytomaten
	100 g	Rucolasalat
	1/2 Bund	frischer Koriander
	1 Btl.	Bonvita Dressing Balsamico
	etwas	orientalische Gewürzmischung
		oder, falls nicht vorhanden:
		scharfer Paprika (etwas mehr)
		Kreuzkümmelpulver (etwas weniger)
		Ingwerpulver (wenig)
		Zimtpulver (ein Hauch)

Tomatenmark in der vorgegebenen Menge Wasser für den Reis auflösen und beides wie vorgegeben kochen, abkühlen lassen. Cherrytomaten würfeln, dazugeben.

Orientalische Gewürze sowie den fein geschnittenen Koriander ebenfalls dazugeben.

Den Rucola waschen und abtropfen lassen, mit der Hälfte des Balsamico-Dressings anmachen.

Die andere Hälfte unter den Reissalat mischen und auf dem Salat anrichten.



Pro Portion: 327 kcal 3,2 g Fett 4,4 BE