

# Reis-Gemüse-Salat mit Frischkäse

Zutaten (für 2 Personen)

## Zutaten

- 70 g Basmatireis oder Naturreis (Rohgewicht)
- 1 Paprika (je nach Verträglichkeit)
- 1/2 Gurke
- Einige Blätter grüner Salat (z.B. Kopfsalat oder Feldsalat)
- Ca. 100 g Frischkäse (z.B. Hüttenkäse oder junger Ziegenfrischkäse – keine gereiften Käse)
- 2–3 EL hochwertiges Pflanzenöl (z.B. Olivenöl, Leinöl)
- Salz, etwas Pfeffer (falls verträglich)
- Man kann auch dazu auch Karotte oder andere Gemüse hinzufügen (je nach Verträglichkeit)

## Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsanleitung kochen und anschließend abkühlen lassen.
2. Paprika und Gurke in kleine Würfel schneiden. Salatblätter waschen und gut abtropfen lassen.
3. In einer Schüssel den Reis, das Gemüse und den Frischkäse vorsichtig vermengen.
4. Mit Pflanzenöl, Salz und (vorsichtig) Pfeffer abschmecken.
5. Sofort frisch verzehren oder maximal einige Stunden im Kühlschrank lagern.

## Tipp:

Als Beilage eignet sich frischer Basmatireis.

## Kalorien- und Makronährstoffauswertung:

(für das gesamte Rezept – 2 Portionen)

### Gesamte Menge (für 2 Portionen ohne Reis):

- Kalorien: ca. 740 kcal
- Eiweiß: ca. 24 g
- Fett: ca. 40 g
- Kohlenhydrate: ca. 65 g
- Ballaststoffe: ca. 6–7 g

### Pro Portion (ohne Reis):

- Kalorien: ca. 370 kcal
- Eiweiß: ca. 12 g
- Fett: ca. 20 g
- Kohlenhydrate: ca. 32 g
- Ballaststoffe: ca. 3–3,5 g



## VORSICHT!

Werte variieren je nach Reissorte, Frischkäse-Art und verwendetem Öl.