

Paprika-Reis-Salat

Für 4 Portionen

150 g Wildreis	4 rote Spitzpaprika	1 rote Zwiebel
1 rote Peperoni	15 g Minze	15 g Petersilie
1 große Tomate	5 EL Olivenöl	2 EL Apfelessig
Salz, Pfeffer	200 g Feta	

Wildreis nach Packungsanweisung gar kochen, abgießen und vollständig abkühlen lassen. In dieser Zeit Paprika waschen, putzen, entkernen, halbieren und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Peperoni waschen, putzen und fein würfeln. Minze und Petersilie waschen und hacken.

Für das Dressing Tomate waschen und auf einer Reibe so reiben, dass nur noch die Haut übrig bleibt.

Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer unterrühren. Paprika, Zwiebel, Peperoni, Reis und die Hälfte der Kräuter untermischen. Feta zerkrümeln und unterheben. Mit restlichen Kräutern bestreut servieren.

NN am 16. August 2026