

## Französischer salade composé

### Für 4 Portionen:

200 g Basmatireis	1 TL Salz	2 Eier
3 Frühlingszwiebeln	15 Cherry-Tomaten	100 g Thunfisch Natur
1 Avocado	1/2 TL Meersalz	frischer Pfeffer
2 EL Olivenöl	1 EL Limettensaft	

Ein französischer Sommersalat. Perfekt für die Mittagspause an warmen Tagen! Den Reis waschen und in einen kleinen Topf geben. Ca. 400 ml Wasser und 1 TL Salz hinzugeben und den Reis auf mittlerer Hitze unter geschlossenem Deckel gar köcheln. Die Eier fest kochen, unter kaltem Wasser abschrecken, danach pellen und fein würfeln. Den Reis und die Eier in eine große Schüssel geben. Die Frühlingszwiebel waschen, die Enden abschneiden und in feine Röllchen schneiden. 1 EL Frühlingszwiebelröllchen zum Dekorieren beiseite legen. Die Cherry- Tomaten waschen und fein würfeln. Den Thunfisch abtropfen und in feine Stücke teilen. Die Avocado auslösen und das Fruchtfleisch in feine Stücke schneiden. Alles zum Reis in die Schüssel geben und darin mit den restlichen Zutaten gleichmäßig verrühren. Den Salat in kleine Gläser füllen und mit Frühlingszwiebelröllchen bestreuen.

Theresa Baumgärtner am 29. November 2020