

# Ruck Zuck Salat



## Zutaten:

125 g Reis (Wildreismischung oder Langkornreis)

Salz

1 kl. Dose Mais, (Abtropfgewicht 140 g)

1 Dose Kidneybohnen, (Abtropfgewicht 250 g)

1 Dose Bohnen, grüne, (Abtropfgewicht 220 g)

1 Zehe Knoblauch

2 Beutel Gewürzmischung für klare Kräuter-Sauce („Paprika“)

3 EL Öl

## Zubereitung

Reis in Salzwasser nach Packungsanleitung kochen, auf ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen.

Mais, Kidneybohnen und grüne Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Gemüse in eine Schüssel geben. Reis dazugeben und Knoblauch dazupressen.

Gewürzmischung mit 3 EL Wasser und Keimöl verrühren. Salatzutaten mit der Salatsauce mischen.

Tipp: Statt grüner Bohnen kann man auch 1 gewürfelte grüne Paprikaschote verwenden.

Auch ohne Reis möglich!

