

## Rainer Klutsch Reissalat im Glas mit Thunfisch, Tomaten und Ei

Montag, 17. Juni 2024  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Asia & Weltküche, leichte Küche

### Zutaten:

150 g	Basmatireis
etwas	Salz
2	Bio-Eier
2 Stangen	Staudensellerie
1	rote Zwiebel
½	Peperoni
½ Bund	glatte Petersilie
1	Zitrone
4 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
10	Kirschtomaten
100 g	weißer Thunfisch Natur (Dose)



### Zubereitung:

1. Den Reis mit lauwarmem Wasser waschen und abtropfen lassen.
2. Reis in einen kleinen Topf geben. Ca. 300 ml Wasser und 1 TL Salz zugeben und den Reis bei mittlerer Hitze zugedeckt gar köcheln lassen.
3. Inzwischen die Eier hart kochen, in kaltem Wasser abschrecken. Eier abtropfen lassen.
4. Staudensellerie putzen, waschen und fein würfeln.
5. Rote Zwiebel schälen, fein schneiden.
6. Zwiebel- und Selleriewürfel in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Dann herausnehmen und gut abtropfen lassen.
7. Gekochten Reis abtropfen und lauwarm abkühlen lassen.
8. Peperoni abwaschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Peperoni fein hacken.
9. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
10. Von der Zitrone den Saft auspressen.
11. Den Reis mit dem Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer, Peperoni, Petersilie, Zwiebel- und Staudenselleriewürfeln vermengen.
12. Tomaten waschen, trocken tupfen und vierteln.
13. Thunfisch abtropfen lassen und in feine Stücke teilen.
14. Hart gekochte Eier pellen und vierteln.
15. Zum Mitnehmen für unterwegs den Salat in vier Gläser (Inhalt ca. 440 ml) mit Schraubdeckel verteilen. Dafür zunächst Reissalat einfüllen, dann Tomaten, Thunfisch und Eier darauf schichten. Vor dem Genießen vermengen.

Pro Portion: 375 kcal/ 1560 kJ,  
33 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 21 g Fett