



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

LOW-FAT - 1 PORTION

FRUCHTIGER REISSALAT MIT SCHINKEN UND MINZE

ZUBEREITUNG

1. Den Reis nach Anleitung zubereiten.
2. Die Gurke und Paprika entkernen, waschen und würfeln.
3. Die Schalotte abziehen und ebenfalls würfeln.
4. Die Mandarinen in einem Sieb abtropfen lassen und die Trauben halbieren.
5. Den Schinken in Würfel schneiden und von der Minze einige Blätter zum Garnieren beiseite legen. Die restlichen Blätter fein hacken.
6. Den Senf mit der Mayonnaise in einer Schüssel verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft nach Geschmack würzen.
7. Den Reis in eine Salatschüssel geben und das vorbereitete Obst, Gemüse und die Schinkenwürfel hinzufügen. Anschließend die Salatcreme unterheben und mit Minzblättern garniert servieren.

ZUTATEN

75 g Kochschinken
65 g Vollkornreis
30 g Mandarinen, Dose
30 g Weintrauben, blau
0,25 Salatgurke
0,25 Paprika, rot
0,25 Paprika, gelb
1 Schalotte
2 EL Salatmayonnaise, light
0,5 TL Dijon-Senf
Minze
Salz
Pfeffer
Zitronensaft



451
Kalorien



70g
Kohlenhydrate



24g
Eiweiß



6g
Fett



6g
Ballaststoffe