

# REIS Salat



<b>1 Tasse</b>	<b>Reis (Langkorn- oder Vollkornreis)</b>
<b>1 Dose</b>	<b>Maiskörner</b>
<b>1 TL</b>	<b>Senf</b>
<b>3 EL</b>	<b>Mayonaise</b>
<b>3 EL</b>	<b>Essig</b>
<b>2 EL</b>	<b>Currypulver</b>
<b>90 g</b>	<b>Zitronenjoghurt (kann auch ein anderes Früchtejoghurt sein)</b>
	<b>Gewürze</b>
	<b>Schnittlauch kleingeschnitten, zum garnieren</b>
<b>optional</b>	<b>Früchte oder gekochtes Gemüse</b>

---

1 Tasse Reis mit 2 Tassen Wasser in einer Pfanne auf niedriger Stufe weich kochen (nach Packungsangabe).

Senf, Mayonaise, Essig, Currypulver und Joghurt in einer Schüssel gut mischen, Reis und Maiskörner dazu geben und gut mischen. Nach Belieben würzen und mit Schnittlauch garnieren.

Den Salat auf Wunsch mit Früchten oder gekochtem Gemüse ergänzen.