

Gurkensalat mit Reis

Zutaten (6 Portionen)

300 g Reis, 2 Salatgurken, frische Petersilie, frische Minze, etwas Weißweinessig, etwas Olivenöl, 130 g Naturjoghurt, Salz, Pfeffer,

Zubereitung:

- Reis mit etwas Salz kochen, abgießen und abkühlen lassen
- Gurken waschen, bei Bedarf schälen
- Gurken halbieren
- Samen mit einem Teelöffel auskratzen
- In 1 – 2 cm große Würfel schneiden
- Petersilie und Minze fein hacken
- Alle Zutaten vermischen und mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken
- Nun den Joghurt drüber verteilen
-

Was man aus mir
alles machen kann !!

