



## Zucchini-Reis-Salat

### Zutaten

- 250 g Vollkornreis
- 50 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 600 ml Wasser
- 1 Würfel Maggi Klare Suppe mit Suppengrün, Faltschachtel mit 8 Würfeln
- 600 g Zucchini
- 4 EL Weißweinessig
- 4 EL Olivenöl
- 150 g Tomaten
- 200 g Schafskäse
- 50 g schwarze Olive, entsteint
- 2 Stängel Petersilie
- etwas Pfeffer

### Zubereitung

1. Vollkornreis waschen. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. MAGGI Klare Suppe mit Suppengrün darin auflösen. Zwiebel und Knoblauch mit dem Reis in die kochende Brühe geben und zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr 30 Min. ausquellen lassen.
2. Zucchini putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. In eine große Schüssel geben und mit Weißweinessig und Olivenöl marinieren.
3. Tomaten waschen, den Blütenansatz entfernen und in Würfel schneiden. Schafskäse würfeln, Oliven klein schneiden und mit den Tomaten und dem lauwarmen Reis zu der Zucchini in die Schüssel geben.
4. Mit Pfeffer würzen und abschmecken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Alles gut mischen und mit der Petersilie garniert servieren.

### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	36 g
Energie	363 kcal
Fett	19 g
Protein	12 g

🕒 50 Minuten

⊕ 6 Portionen