



## Zutaten

- Zutaten für 4 Personen
- 4 dl Wasser
- 1 TL Salz
- 160 g Langkornreis
- 1 Bund Basilikum
- 1/2 Bund Petersilie
- 3 Zweige Pfefferminze oder 2 Teebeutel
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 150 g Gurke, geschält
- 1 El frisch gepresster Zitronensaft
- 1 El Essig
- 1 El kaltgepresstes Olivenöl
- 1/2-1 TL Salz
- 250 g Gurke, geschält
- 4 Eisbergsalatblätter
- ca. 100 g Cherry-Tomaten
- 4 kleine Basilikumzweige

## Zubereitung

1. Wasser, Salz und Reis aufkochen, 10 Minuten zugedeckt auf kleinem Feuer köcheln, auf der ausgeschalteten Kochplatte quellen lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist. Den Reis in einem Sieb kalt durchspülen.
2. Kräuter, Zwiebel, Knoblauch und 150 g Gurke grob hacken. Mit Zitronensaft, Essig, Öl und Salz in den Cutter oder Mixbecher geben, sehr fein pürieren. (Bei Verwendung von Teebeuteln Inhalt ohne zusätzliches Zerkleinern mitpürieren.)
3. 250 g Gurke in 3-4 mm grosse Würfeli schneiden, mit der Kräutersauce und dem Reis gründlich mischen, nach Bedarf etwas nachwürzen.
4. Den Strunk des Salatkopfes anschneiden, die Blätter unter fließendem Wasser sorgfältig ablösen (dabei jeweils eine Hand unter

das Blatt halten, damit es sich ohne zu zerreißen löst). Gut abtropfen.

5. Den Reis in die 4 Salatblätter verteilen, auf Tellern oder auf einer flachen Platte anrichten. Mit Cherry-Tomaten und Basilikumzweigen garnieren.

**Hinweis:**

as Reis-Taboulé passt als Beilage zu pochiertem oder gebratenem Fisch, grilliertem Fleisch, Poulet, Gemüse oder zu gekochten Eiern.

ca. 30 Minuten

---

RISO Schwanengasse 5+7 Postfach 3001 Bern

T: 031 328 72 72 [info@riso.ch](mailto:info@riso.ch)