



**Ölmühle Sailer**  
Aus Freude am Öl

[www.oelmuehle-sailer.at](http://www.oelmuehle-sailer.at)

## **AVOCADO-REIS SALAT**

### Zutaten:

200 g gekochter brauner Reis

Ca. 6-8 dünn geschnittene Frühlingszwiebeln

1-2 zerkleinerte Knoblauchzehen

ca. 1 Esslöffel Balsamico-Essig (Ölmühle Sailer)

Ca. 3-4 Esslöffel Hanföl (Ölmühle Sailer)

Etwas Chiliflocken

Cherrytomaten (Menge nach Belieben)

2 reife Avocados

Kochen Sie zunächst den Reis und lassen Sie diesen gut abtropfen und auskühlen. In dieser Zeit können Sie das Dressing zubereiten. Verrühren Sie zunächst das Hanföl mit dem Essig und dem Knoblauch. Schneiden Sie dann die Tomaten in Hälften und die Frühlingszwiebeln in dünne Scheibchen. Schälen Sie danach die Avocado, entfernen den Kern und schneiden Sie sie in kleine Stückchen. Vermengen Sie nun alles miteinander und würzen nach Belieben mit den Chiliflocken. Schon ist ein leckerer, gesunder Salat fertig. Lassen Sie es sich schmecken!