Rezept

Bohnen-Chorizo-Salat

Ein Rezept von Bohnen-Chorizo-Salat, am 01.06.2025

Zutaten

1 Dose	weiße Riesenbohnen (250 g Abtropfgewicht)
½	Jalapeñoschote
2 EL	Olivenöl
1 Msp.	gemahlener Kreuzkümmel
	Salz
3	Frühlingszwiebeln
50 g	schwarze Oliven (ohne Stein)
75 g	Chorizo (span. Paprikawurst; ersatzweise Kabanossi)
1 EL	Weißweinessig oder Rotweinessig
1 TL	Zucker
	Pfeffer
1	große Tomate

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal, 16 g F, 8 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Oliven in Ringe schneiden. Die Jalapeño-Schote entkernen, waschen und klein würfeln. Chorizo in Scheiben schneiden oder würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Wurst darin rundherum kurz anbraten.

2. Essig, restliches Öl, Kreuzkümmel und Zucker in einer Schüssel verrühren. Bohnen, Oliven, Jalapeño und Chorizo dazugeben, alles gründlich mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und 30 Min. durchziehen lassen.

3. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Tomate waschen, halbieren und entkernen, dabei den Stielansatz entfernen. Die Tomatenhälften würfeln. Frühlingszwiebeln und Tomate unter den Salat mischen, salzen und pfeffern. Auf kleine Schälchen verteilen und servieren.