

Rezept

Bohnen-Paprika-Tomaten-Salat mit Avocado-Dressing

Ein Rezept von Bohnen-Paprika-Tomaten-Salat mit Avocado-Dressing, am 20.04.2024

Zutaten

300 g grüne Bohnen (geputzt gewogen)	150 g rote Paprika
150 g Kirschtomaten	75 g Avocado (geputzt gewogen)
1 EL Rapsöl	Gemüsebrühe (ersatzweise Gemüsefond)
½ Bund Schnittlauch	½ Bund Petersilie
Pfeffer	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal, 22 g F, 12 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Bohnen waschen und putzen. In einem Topf ausreichend Wasser zum Kochen bringen, die Bohnen darin in 10-15 Min. weich garen, dann in ein Sieb abgießen und in Eiswasser abschrecken - so behalten sie ihre grüne Farbe.
2. Paprika waschen, längs vierteln, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Viertel quer in Streifen schneiden. Die Kirschtomaten waschen, halbieren. Die abgekühlten Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Salatschüssel geben.
3. Avocado aus der Schale lösen und grob würfeln. Die Würfel zusammen mit dem Öl in einen hohen Rührbecher geben und fein pürieren, dabei so viel kalte Gemüsebrühe zugeben, bis ein sämiges Dressing entsteht.
4. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Petersilienblätter von den Stängeln zupfen und klein schneiden, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Kräuter unter das Avocado-Dressing mischen. Das Dressing über die vorbereiteten Salatzutaten geben, dann alles vermischen und mit Pfeffer sowie etwas Salz abschmecken.