

Rezept

# Bohnen-Spinat-Salat

Ein Rezept von Bohnen-Spinat-Salat, am 01.03.2024

## Zutaten

<b>200 g</b> weiße Bohnen	<b>2</b> Lorbeerblätter
<b>50 g</b> Pinienkerne	<b>200 g</b> Winterspinat
<b>50 g</b> getrocknete Tomaten	<b>1</b> Schalotte
<b>3 Stiele</b> Petersilie	<b>1 Zweig</b> Bohnenkraut (oder getrocknetes Bohnenkraut)
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>3 EL</b> Olivenöl
<b>3 EL</b> Weißweinessig	Salz
Pfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

## Zubereitung

1. Die Bohnen mit 600 ml Wasser und Lorbeerblättern im Schnellkochtopf (Stufe 1) in ca. 40 Min. garen. Lorbeerblätter entfernen und die Bohnen in ein Sieb abgießen. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften.
2. Den Spinat verlesen und harte Stiele entfernen. Den Spinat waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Getrocknete Tomaten ebenfalls in Streifen schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Das Bohnenkraut waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen.
3. Den Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Bohnen mit Spinat, Tomaten, Schalotte, Petersilie und Bohnenkraut mischen und das Dressing untermischen. Den Salat mit Pinienkernen bestreuen.