Rezept

Italienischer Salat mit Cannellini-Bohnen

Ein Rezept von Italienischer Salat mit Cannellini-Bohnen, am 12.10.2024

Zutaten

1 Dose	Cannellini-Bohnen (400 g)
50 g	Pecorino
12	Oliven (entsteint)
2 TL	Dijon-Senf
4 EL	Olivenöl
	Pfeffer
½	Eisbergsalat (150 g)
6	getrocknete Tomaten
4 EL	Rotweinessig
2 EL	italienische TK-Kräuter
	Salz
100 g	italienische luftgetrocknete Salami in dünnen Scheiben

Außerdem

2	Salatboxen (1 l Inhalt)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 690 kcal, 52 g F, 29 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Inzwischen den Eisbergsalat in feine Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Den Käse in dünne Scheiben hobeln. Die Tomaten in dünne Streifen schneiden, die Oliven in feine Scheiben schneiden.

2. Essig, Senf, Kräuter, Öl, ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in einer Schale zu einem Dressing verrühren.

3. Das Dressing auf die Salatboxen verteilen. Nacheinander Bohnen, Tomaten, Oliven, Salami, Käse und Salat daraufschichten und die Boxen verschließen. Zum Servieren jede Portion auf einen Teller stürzen oder direkt aus der Box genießen.