

Rezept

Mediterraner Bohnensalat

Ein Rezept von Mediterraner Bohnensalat, am 25.04.2024

Zutaten

250 g grüne Bohnen	Salz
100 g Schafskäse (Feta; max. 45 % Fett i. Tr.)	20 schwarze Oliven ohne Stein
15 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten	2 EL Aceto balsamico
½ TL getrockneter Rosmarin	1 TL körniger süßer Senf
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

Zubereitung

1. Grüne Bohnen putzen, entfädeln und in kochendem Salzwasser in 15 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

2. Inzwischen den Schafskäse würfeln und die Oliven halbieren. Die Tomaten in Stücke schneiden und mit Bohnen, Schafskäse und Oliven in einer Schüssel vermengen.

3. Für das Dressing Aceto balsamico mit Rosmarin und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter den Salat mischen. Diesen 30 Min. ziehen lassen und dann genießen.