

Rezept

Mediterraner Bohnensalat mit Feta und Pinienkernen

Ein Rezept von Mediterraner Bohnensalat mit Feta und Pinienkernen, am 20.06.2024

Zutaten

250 g grüne Bohnen	Salz
1 EL Pinienkerne	1 kleine rote Zwiebeln
1 Tomate	100 g Feta-Schafskäse
1 TL Zitronensaft	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal, 13 g F, 13 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Die Bohnen waschen und putzen, sehr lange Bohnen nach Belieben eventuell quer halbieren. Ausreichend Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen. Die Bohnen hineingeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne 2-3 Min. bei mittlerer Hitze rösten. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Tomate waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze ausschneiden. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden oder mit den Händen grob zerbröckeln.
3. Die Bohnen mit Zwiebel, Tomate und Schafskäse in einer Schüssel vermengen. Die Pinienkerne und den Zitronensaft untermischen. Den Bohnensalat mit Salz und Pfeffer würzen.