

Rezept

Roter Bohnensalat mit Schafkäse

Ein Rezept von Roter Bohnensalat mit Schafkäse, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|-----------------------------------|
| 1 kleine Dose Kidneybohnen (250 g Abtropfgewicht) | 1 Schalotte |
| 1 grüne Chilischote | 1 Knoblauchzehe |
| 2 EL Olivenöl | 2 EL Essig |
| Salz | 1 Prise Oregano |
| 1 Tomate | 1 grüne Paprikaschote |
| 70 g Schafkäse | 6 Zweige glatte Petersilie |

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 295 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen abgießen und abtropfen lassen. Schalotte und Knoblauch schälen und hacken. Die Chilischote waschen, putzen und fein hacken.
2. Bohnen, Schalotten, Knoblauch, Chili, Essig und Olivenöl vermischen. Den Bohnensalat mit Oregano und Salz abschmecken und durchziehen lassen.
3. Die Paprikaschote waschen und putzen. Das Fruchtfleisch klein würfeln. Tomate waschen, den Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Den Schafkäse in kleine Würfel schneiden.
4. Paprika, Tomaten und Petersilie unter die Bohnen mischen. Den Salat anrichten und mit Schafkäsewürfeln bestreuen.