

Rezept

Toskanischer Bohnensalat

Ein Rezept von Toskanischer Bohnensalat, am 27.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 7 EL Olivenöl | 3 EL Zitronensaft |
| 5 EL Aceto balsamico
schwarzer Pfeffer | Salz |
| 1 Salatgurke | 2 EL frische Thymianblättchen |
| 125 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten | 1 große Dose weiße Bohnenkerne (800 g Inhalt) |
| | 2 Kugeln Mozzarella (je 125 g) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

Zubereitung

1. Aus Olivenöl, Zitronensaft, Balsamessig, Salz, schwarzem Pfeffer und Thymian mit einem Schneebesen ein Dressing anrühren.

2. Die Gurke schälen und längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauskratzen, das Fruchtfleisch würfeln. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Die getrockneten Tomaten klein würfeln. Alles in dem Dressing wenden.

3. Den Mozzarella klein würfeln und unter den Salat mischen. Herzhaft abschmecken und zugedeckt 2 Std. durchziehen lassen.