

Rezept

Weiß-Bohnen-Salat

Ein Rezept von Weiß-Bohnen-Salat, am 25.04.2024

Zutaten

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 1 Dose weiße Bohnen (ca. 240 g Abtropfgewicht; z. B. Cannellini-Bohnen) | 1 EL Zitronensaft (ersatzweise milder Essig) |
| Pfeffer | Salz |
| 3 EL Olivenöl | 1 Prise Rohrohrzucker |
| 1 kleine rote Zwiebel | 1 Knoblauchzehe (nach Belieben) |
| 1 EL TK-Petersilie | 4 getrocknete Tomaten (in Öl) |
| | 20 g ital. Hartkäse (ersatzweise Bergkäse; ohne tierisches Lab) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal, 19 g F, 12 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Die weißen Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Inzwischen den Zitronensaft in einer Salatschüssel mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Dann das Olivenöl unterrühren. Nach Belieben Knoblauch schälen und dazupressen.
2. Die Zwiebel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Die Tomaten kurz abtropfen lassen und in dünne Streifen schneiden.
3. Zwiebel, Tomaten und Bohnen zum Dressing in die Salatschüssel geben. Alles gut vermischen und abschmecken. Die Petersilie darüberstreuen und den Hartkäse mit einem Sparschäler darüberhobeln.