

Rezept

Weiß-Bohnen-Salat mit Artischocken

Ein Rezept von Weiß-Bohnen-Salat mit Artischocken, am 26.04.2024

Zutaten

1/2 Knoblauchtzehe	3 EL Balsamico bianco
Salz	Pfeffer
1 Prise Zucker	2 1/2 EL Olivenöl
1 Dose weiße Riesenbohnen (Abtropfgewicht 250 g)	1 rote Zwiebel
3 Artischockenherzen (Dose)	2 grüne, eingelegte Peperoni (Glas)
1/2 Bund Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und eine Schüssel damit ausreiben. Den Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker verquirlen. Das Öl nach und nach unterschlagen.

2. Die Bohnen in ein Sieb gießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen, vierteln und in sehr dünne Streifen schneiden. Die Artischocken abtropfen lassen und vierteln. Bohnen, Zwiebel und Artischocken unter die Vinaigrette mischen.

3. Die Peperoni abtropfen lassen und in 1 cm breite Stücke schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und grob hacken. Beides unter den Salat heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.