Rezept

Weißer Bohnensalat mit Feta und Croûtons

Ein Rezept von Weißer Bohnensalat mit Feta und Croûtons, am 06.06.2025

Zutaten

Für den Salat:

- **1 Dose** weiße Riesenbohnen (Abtropfgewicht 240 g)
- **150 g** Fetakäse
- **3** Tomaten

Für das Dressing:

- **6** frische Salbeiblätter (ersatzweise 1 TL getrockneter Salbei)
- **3 EL** Weißweinessig
- Salz
- **1** Knoblauchzehe
- **3 EL** Olivenöl
- **1 EL** Agavendicksaft

Für die Croûtons:

- **2 EL** Olivenöl
- **2 Scheiben** Vollkorntoast

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 575 kcal, 40 g F, 22 g EW, 30 g KH

Zubereitung

1. Für den Salat die Bohnen in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und den Stielansatz entfernen. Die Früchte dann vierteln, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Den Feta zuerst in 1 cm breite Streifen, dann in 1 cm große Würfel schneiden. Bohnen, Tomaten und Fetawürfel in eine Salatschüssel geben.

2. Für das Dressing die Salbeiblätter waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken oder durchpressen. Salbei, Knoblauch, Olivenöl, Essig und Agavendicksaft in einer Schüssel mit dem Schneebesen verquirlen. Das Dressing mit Salz abschmecken und über den Salat träufeln. Alles gut vermischen und den Bohnensalat bis zum Servieren durchziehen lassen.

3. Für die Croûtons das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Die Toastscheiben zuerst in Streifen, dann in Würfel schneiden. Die Brotwürfel im heißen Öl knusprig rösten. Den Bohnensalat auf zwei Tellern anrichten, mit den Croûtons bestreuen und servieren.