Vegetarische Rezepte

Drei Bohnen Salat

Anzahl: 6 Portionen

Gattung: Kidneybohne, Salat, Sojabohnen, Vegetarisch

3	Essl. Olivenöl			- abgetropft
1	Essl. Zitronensaft	2	kleine	Geschnittene Tomaten
1	Essl. Tomatenmark	4		Gehackte Frühlingszwiebeln
1	Essl. Heller Malzessig	125 g		Gewürfelter Feta-Käse
1	Essl. Gehackter Schnittlauch			Salz und Pfeffer
175 g	Prinzessbohnen			Gemischte grüne
400 g	Sojabohnen aus der Dose			- Salatblätter zum
	- abgespült und abgetropft			Schnittlauchröllchen zum
400 g	Rote Kidneybohnen aus der			- Garnieren
	- Dose abgespült und			

1. Olivenöl, Zitronensaft, Tomatenmark, hellen Malzessig und Schnittlauchröllchen in eine große Schüssel geben und verrühren, bis alles gut vermischt ist. Zur Seite stellen.

2. Prinzessbohnen in kochendem, leicht gesalzenen Wasser 4-5 Minuten kochen, bis sie beinahe gar sind. Abgießen, unter kaltem fließendem Wasser abschrecken und nochmals abtropfen lassen. Mit Küchentuch trocken tupfen.

3. Prinzessbohnen, Sojabohnen und rote Kidneybohnen in das Dressing geben und gut verrühren.

4. Tomaten, Frühlingszwiebeln und Feta in die Bohnenmischung geben und vorsichtig wenden, um das Dressing unterzumischen. Gut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Gemischte Salatblätter auf 6 Serviertellern anrichten. Bohnensalat auf die Teller geben und mit kleinen Schnittlauchröllchen garnieren.