

Kidney - Bohnen - Salat (laktosefrei)

Zutaten:

600 g gekochte Kidney - Bohnen
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
2 Chilischoten
2 Tomaten
1 gelbe Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote
2 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
1 TL Zucker
Salz, Pfeffer, Curry, Majoran

Zubereitung:

- Die Bohnen nach Packungsanweisung gar kochen.
- Danach abspülen (die Bohnen) und abkühlen lassen.
- Zwiebel, Knoblauch und Chilischoten ganz fein hacken.
- Tomaten und Paprika entkernen und in Stücke schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch im Olivenöl glasig dünsten.
- Tomaten, Paprika und Chili zugeben und 3 Minuten garen.
- Tomatenmischung mit Pfeffer und Curry überstreuen und in eine Schüssel geben.
- Abgekühlte Bohnen untermischen.
- Mit Zitronensaft, Salz, Zucker und Majoran abschmecken.
- Den Salat mindestens 30 Minuten ziehen lassen.