

Dicke Bohnen – Salat

Zutaten für 3 – 4 Personen:

2 kg frische Dicke Bohnen (oder 500 g TK)
1 Glas Artischockenherzen (ca. 180 g)
1 Dose Mais
400 g Cherry – Tomaten
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1 Bund Schnittlauch
100 g Putenbrust (Scheiben)
200 g Creme fraîche
2 EL Balsamico
3 EL Olivenöl
1 EL Kürbiskernöl
Oregano, Bohnenkraut
Salz, Pfeffer, Paprikapulver



Zubereitung:

- Bohnen aus der Schote drücken.
- Salzwasser mit Bohnenkraut zum Kochen bringen.
- Ausgedrückte Bohnen darin 35 Minuten köcheln lassen.
- TK – Bohnen nach Packungsanweisung kochen.
- Artischockenstücke, Putenbrustscheiben und Tomaten klein schneiden.
- Gegarte Bohnen abschütten und mit dem „Kleinzeug“ vermengen.
- Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden.
- Zusammen mit dem Mais ebenfalls untermengen.
- Zwiebel und Knoblauch klein hacken.
- Klein gehacktes mit Creme fraîche verrühren.
- Öl, Balsamico und Kürbiskernöl untermengen.
- Mit den Gewürzen abschmecken.
- Sauce unter die Salatzutaten mischen.
- Salat abkühlen lassen.
- Vor dem Servieren durchrühren und evtl. nachwürzen.