

Mediterraner – Bohnensalat

Zutaten für 5 – 6 Personen:

450 g grüne Bohnen (TK)
450 g Dicke Bohnen (TK)
100 g Erbsen (TK)
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
5 Tomaten
2 hartgekochte Eier
100 g Rucola
200 g Fetakäse
5 EL Balsamico (dunkel)
3 EL Rapsöl
3 EL Olivenöl
50 Walnusskerne (gehackt)
Salz, Pfeffer, Oregano



Zubereitung:

- Die gefrorenen Bohnen und Erbsen mit 100 ml Wasser und etwas Salz in einen Topf mit Deckel geben.
- Bei mittlerer Hitze kurz aufkochen lassen.
- Dann etwa 8 Minuten köcheln lassen.
- Dabei öfter mal umrühren.
- Anschließend abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
- Rucola etwas klein schneiden.
- Eier und Fetakäse klein würfeln.
- Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.
- Tomaten in kleine Stücke schneiden.
- Alle Zutaten in einer Schüssel sorgfältig vermischen.
- Balsamico, Öle und Walnusskerne unterrühren.
- Mit den Gewürzen abschmecken.