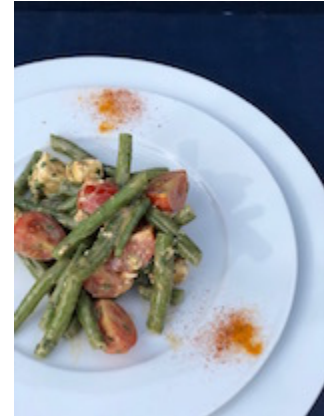


Bohnensalat mit Cherrytomaten und mariniertem Feta

Rezept für 4 Personen

200	g	Feta
1	EL	Olivenöl
½	Bund	Basilikum
250	g	Cherrytomaten
1	Stk	Zwiebel
1	Stk	Knoblauch
1	Stk	Chilischote
500	g	Bohnen grün
1	EL	Senf mittelscharf
2	EL	Balsamico Essig
1	EL	Olivenöl
2	dl	Bouillon
		Salz und Pfeffer



Zubereitung

Das Olivenöl in ein breites Gefäss geben. Salz und Pfeffer begeben. Den Feta in kleine Würfel schneiden und in das gewürzte Öl geben. Vorsichtig wenden, so dass der Feta leicht mariniert ist, aber nicht voneinander bricht. Zugedeckt stehen lassen.

Die Bohnen rüsten und im Dampfsieb oder im Salzwasser al dente kochen. In ein Sieb abschütten und sofort kalt abspülen. Abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch rüsten und fein hacken. Die Chilischote halbieren und entkernen, ebenfalls fein hacken. Basilikum fein hacken und alle Zutaten in eine Schüssel geben. Den Senf, Essig, Bouillon und das Öl in die Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Schwingbesen alle Zutaten gut mischen.

Die Cherrytomaten halbieren und in die Schüssel geben. Die Bohnen ebenfalls dazugeben und den Salat mit dem Salatbesteck gut mischen. Zuletzt den marinierten Feta über die Bohnen verteilen.

Tipp

Ausgezeichneter Salat für heisse Sommertage. Mit einem Hüttenkäsebrötchen oder einem Vollkornbrötchen eine ausgewogene Mahlzeit.

Nährwert pro Portion

Kalorien	268
Kohlenhydrate	8 g
Eiweiss	13 g
Fett	19 g