

Bohnen-Lauch-Salat mit Tomaten-Salsa

Salate » Gemüse-Salate

Zutaten (12-15 Personen)

- » 500g Porree
- » Salz & Pfeffer
- » 1/2 TL Chilipulver
- » 3 Dosen Kidneybohnen
- » 2 Köpfe Kopfsalat
- » 400g Schafskäse
- » 1/2 Bd. Thymian
- » 250g Dosentomaten
- » 100ml Weißwein-Essig
- » 1 TL Zucker
- » 7-8 EL Öl

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. 1-2min in Salzwasser garen. Abtropfen, auskühlen lassen. Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Salat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Feta würfeln.

2. Thymian waschen, hacken. Mit Tomaten, Essig, Salz, Pfeffer, Chilipulver und Zucker verrühren. Öl darunter schlagen. Mit den Salatzutaten, bis auf grünen Salat, mischen. Kurz durchziehen lassen, grünen Salat unterheben. Nochmals abschmecken.

Nährwerte: 160kcal/E8g/F10g/KH8g pro Portion

angelegt am: 30.04.2004

Rezept-Nr: 1087

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke