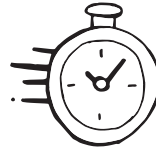


FÜR 4
PERS.



DICKE BOHNEN-SALAT

350 g Dicke Bohnen, frisch,
aus dem Glas
oder tiefgekühlt

3 Eiertomaten

1 rote Zwiebel

½ Knoblauchzehe

½ Bund Basilikum

kochen, falls frische oder tiefgekühlte Bohnen verwendet werden, abgießen und abtropfen lassen. In eine Schale geben. waschen und würfeln.

schälen, waschen und fein hacken.

schälen und durch die Knoblauchpresse geben.

waschen, samt Stängel fein hacken und mit Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch zu den dicken Bohnen geben.

Für das Dressing:

3–4 EL weißer Balsamicoessig

4 EL Olivenöl

½ TL mittelscharfer Senf

Salz

Pfeffer

und

zu einem Dressing verarbeiten und vorsichtig untermischen.

Der Salat muss mindestens 3 Stunden, besser noch über Nacht, durchziehen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Nährwerte pro Portion:

Energie	197 kcal
Kohlenhydrate	9,9 g
Fett	15,4 g
Eiweiß	3,4 g

Dicke Bohnen

Dicke Bohnen oder Saubohnen aus dem heimischen Freilandanbau sind nur für kurze Zeit erhältlich, nämlich von Juni bis Ende August. Den Rest des Jahres kann man dicke Bohnen getrocknet, gefroren oder als Konserven bekommen. Gegessen werden nur die flachen, unregelmäßig geformten Samen. Sie sollten jung verzehrt werden. Die Farbe der Samenkerns variiert je nach Sorte von grün über blass-grün bis milchig-weiß.



HOCHSCHULE OSNABRÜCK
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



WABE-Zentrum
Klaus Bahlsen