



KRÄUTER-SPINATSALAT MIT GRÜNEN BOHNEN UND KRESSE

Für 4 Personen

ZUTATEN:

- 200 g grüne Bohnen
- 150 g weiße Riesenbohnen, Konserve
- 100 g Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 kleinen Bund Schnittlauch
- 1 Kästchen Gartenkresse
- 150 g Spinatsalat
- 150 g Ziegenfrischkäserolle
- 1 Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Zucker
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

ZUBEREITUNG:

Die grünen Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Riesenbohnen abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Die Kirschtomaten halbieren. Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Kerbelblättchen von den Stielen zupfen.

Die Kresse vom Beet schneiden und den Spinatsalat putzen.

Den Ziegenkäse grob zerbröseln. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vorsichtig miteinander vermengen. Den Saft der Zitrone auspressen und mit dem Olivenöl, 3 EL Wasser und dem Zucker zu einem Dressing rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ENERGIEGEHALT PRO STÜCK:

601 kcal / 2507 kJ
Kohlenhydrate: 58,0 g
Fett: 35,3 g
Eiweiß: 9,9 g
Ballaststoffe: 4,3 g
BE: 4,8

