Bohnensalat mediterran
bei SehrLecker.de

Die Zutaten:

500-700 gr feine Bohnen, Balsamico, 5 getrocknete Tomaten, Olivenöl, 1 Teelöffel Senf, 1 große rote Zwiebel, brauner Zucker, 1 Knoblauchzehe, 2 Teelöffel mediterrane Kräuter, Pfeffer, Salz.

Die Vorbereitungen:

Bohnen in gut gesalzenem Wasser bissfest garen & abtropfen.

Die Zubereitung:

-aus Balsamico, Senf, Olivenöl, Salz, Pfeffer und braunem Zucker eine leicht sämige Salatsoße rühren (süß/sauer abschmecken), Tomaten in feine Streifen geschnitten hinzufügen; fein gehackten Knoblauch und in dünne Ringe geschnittene Zwiebel darin ziehen lassen

-Bohnen noch warm in die Soße geben

-Basilikum, Oregano, Rosmarin (oder was sonst der Kräutergarten so hergibt und nach Mittelmeer schmeckt) darüber streuen, wenn der Salat abgekühlt ist und vorsichtig durchmischen

Nach ein paar Stunden Kühlung als Beilagensalat oder pur mit geröstetem Weißbrot (Fladenbrot, Baguette oder Ciabatta) servieren.

Dieses Rezept finden Sie unter: www.sehrlecker.de