

BUNTER BOHNENSALAT

Kategorie: ABENDESEN | MITTAGESSEN | SALAT | VEGETARISCH



Zutaten für 1 Portion:

- 80 g Pintobohne
- 250 g Cocktailltomate
- 1 Stück Zwiebel (rot)
- 50 g Petersilie
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Bohnen über Nacht in Wasser einweichen, abgießen und in frischem Wasser ca. 30 Minuten garkochen.

Die Cocktailltomaten waschen und halbieren. Die Zwiebel schälen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. Die Petersilie waschen, abtrocknen und klein hacken.

Das Olivenöl mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und mit den anderen Zutaten in einer Schüssel vermengen.
Vorsicht beim Unterheben, die Pinto-Bohnen sind recht weich und zerbrechen sonst leicht.