

Tomaten-Bohnen-Salat mit Knusper-Croûtons

Vorspeise

Frühling

Low Carb

Vegetarisch

ZUBEREITUNG 

SCHWIERIGKEIT: ● ● ○ ○ ○

Bohnen putzen, waschen und halbieren. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Rucola und Petersilie waschen und trocken schütteln. Petersilie-Blättchen von den Stielen zupfen. Bohnen abgießen. Essig, Honig, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren. Öl unterrühren.
LEICHT&CROSS ‘Kräftiger Roggen’ grob in Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Bohnen, Tomaten, Zwiebeln, Rucola, Petersilienblättchen und Vinaigrette mischen. Salat anrichten und mit einigen Knusper-Croûtons bestreuen. Übrige Knusper-Croûtons dazu reichen.



ZUTATEN 

200 g grüne Bohnen

Salz

2 rote Zwiebeln

je 200 g rote und gelbe

Kirschtomaten

1 Bund Rucola

1 Bund Petersilie

6 EL heller Balsamico-Essig

1 EL flüssiger Honig

Pfeffer

100 ml Olivenöl

8 Scheiben

LEICHT&CROSS ‘Kräftiger Roggen’