

Bohnensalat mit Rucola

Zutaten:

200 g grüne Bohnen
300 g Dicke Bohnen (TK)
1 Dose Kidneybohnen
250 g Cherrytomaten
200 g Schafskäse
100 g grüne Oliven
100 g Cornichons
100 g Rucola
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
8 EL Olivenöl
4 EL Balsamicoessig (weiß)
Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

- Dicke Bohnen auf einem großen Teller auftauen lassen.
- Grüne Bohnen klein schneiden.
- Kleingeschnittene Bohnen 10 Minuten in kochendem Salzwasser garen.
- Danach mit kaltem Wasser erschrecken.
- Kidneybohnen abspülen.
- Grüne Bohnen und Kidneybohnen gut abtropfen lassen.
- Zwiebeln und Cornichons klein schneiden.
- Tomaten halbieren oder vierteln (je nach Größe)
- Oliven ebenfalls halbieren.
- Käse in kleine Würfel schneiden.
- Aufgetaute Dicke Bohnen aus der Haut drücken.
- Alle Zutaten gut vermischen.
- Für die Sauce Knoblauch zerdrücken.
- Zusammen mit Essig und Öl verrühren.
- Rucola zugeben und alles pürieren.
- Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- Sauce unter die Salatzutaten mischen.
- Mindestens eine Stunde ziehen lassen.