

Bunter Bohnensalat

Zutaten für 4 - 5 Personen:

1 Dose Kidney-Bohnen
1 Dose schwarze Bohnen
1 Dose Mais
350 g Cherrytomaten
100 g Oliven
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 kleine Mangos
1 grüne Paprika
3 Knoblauchzehen
3 EL Schnittlauch (gehackt)
3 EL Petersilie (gehackt)
3 EL Walnüsse (grob gehackt)
5 EL Kürbiskernöl
2 EL Balsamico
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- Bohnen und Mais abschütten.
- Tomaten und Oliven vierteln.
- Knoblauch und Frühlingszwiebeln fein hacken.
- Mangos und Paprika klein würfeln.
- Alles zusammen in eine große Schüssel füllen.
- Mit den Kräutern und Nüssen vermengen.
- Öl, Balsamico und Zitronensaft unterrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Etwa 2 - 3 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.