



DER WOCHE

MEDITERRANER BOHNENSALAT

MIT OLIVEN UND PINIENKERNEN

Zutaten

60 ml Olivenöl
15 ml Zitronensaft
1 EL Oregano
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
0,5 TL Salz
0,5 TL Pfeffer
400 g Buschbohnen
100 g schwarze Oliven, in Scheiben
100 g getrocknete Tomaten in Öl, gewürfelt
120 g Feta, zerbröseln
30 g Pinienkerne

Zubereitung

1. Für das Dressing: Olivenöl, Zitronensaft, Oregano, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren und beiseite stellen.

2. Für den Bohnensalat: Grüne Bohnen waschen und die Enden abschneiden. Wasser mit Salz zum Kochen bringen und Bohnen darin fünf Minuten garen. In Eiswasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen.
☑ Bohnen, Oliven, Tomaten, Feta und Pinienkernen in einer Salatschüssel mit dem Dressing vermengen.
Fertig!

Tipp: Am Abend zubereiten und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen und am nächsten Tag zum Mittagessen genießen.