



Bunter Bohnensalat

Zutaten

- 500 g grüne Bohnen
- 250 g Cocktailtomaten
- 100 g Rucola
- 50 g rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 3 EL Aceto Balsamico
- 5 EL THOMY Reines Rapsöl
- 60 g Pinienkerne
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Bohnen putzen, waschen und in mundgerechte Stücke brechen. Wasser mit Salz zum Kochen bringen und Bohnen darin ca. 8 Min. garen. Auf einem Sieb abtropfen lassen.
2. Cocktailtomaten waschen und halbieren.
3. Rucola putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpflücken. Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden. Knoblauchzehe schälen und durchpressen. Mit Aceto Balsamico, THOMY Reines Rapsöl, Salz und Pfeffer verrühren und mit den Salatzutaten mischen.
4. In einer Pfanne Pinienkerne ohne Fett rösten und den Salat damit bestreut servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	11 g
Energie	276 kcal
Fett	22 g
Protein	8 g

🕒 23 Minuten

⊕ 4 Portionen