



Mediterraner Bohnensalat

Zutaten

für 4 Personen

500g grüne Bohnen
250g Tomaten
(Cocktailtomaten)
3EL Olivenöl
2EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe fein
gerieben
Salz
Pfeffer
1 TL gehackte Kräuter
(Bohnenkraut u.a.)
1/2 TL Zucker
150g Schafskäse

Besonderes Zubehör

Feine Reibe

Schwierigkeitsgrad

Gelingt leicht

Zubereitungszeit

20 Minuten
+ ca. 10 Min Kochzeit



Zubereitung

Bohnen waschen, putzen, halbieren und im Salzwasser bissfest kochen. Anschließend abschütten und mit kaltem Wasser abschrecken damit die Farbe erhalten bleibt. Nebenbei Cocktailtomaten waschen und halbieren. Aus den übrigen Zutaten bis auf den Schafskäse eine Marinade rühren und diese mit den Bohnen und den Tomaten mischen. Mindestens eine Stunde durchziehen lassen. Direkt vor dem Anrichten den zerbröselten Schafskäse untermischen. (Mit Zwiebeln schmeckt der Salat auch lecker.)

Alternative Zutaten

Zitronensaft: Apfelessig, Balsamicoessig bianco

Olivenöl: Sonnenblumenöl, Rapsöl,

Schafskäse: Greek Wirte Block, Feto von Taifun