

REZEPT

Brotsalat mit weißen Riesenbohnen & Tomaten



Kategorie: Salate

Zubereitung: 15 Minuten

Portion: 4 Portionen

ZUTATEN

- ✓ 200g Vollkornbrot
- ✓ 240g (Abtropfgewicht) weiße Bohnen
- ✓ 3-4 große Tomaten
- ✓ 1 Bund Frühlingszwiebel
- ✓ Saft 1/2 Zitrone
- ✓ 3 EL heller Balsamico (vegan)
- ✓ 1 EL Olivenöl
- ✓ Pfeffer & Prise Salz
- ✓ 1 Knoblauchzehe
- ✓ optional: 50g Feto (veganer Feta)

NOTIZEN

**Alternativ können die Bohnen auch selbst gekocht werden; dazu die Bohnen in einer Schüssel mit Wasser ca. 12 Stunden einweichen, abgießen und abspülen. Dann in ca. 1,2L frischem Wasser etwa 1 Stunde garen.*

ZUBEREITUNG

1. Die weißen Bohnen abgießen und gut abbrausen, und in eine große Schüssel geben.*
2. Die Tomaten waschen und würfeln. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Ebenfalls den Feto (wenn gewollt) würfeln.
3. Für das Dressing den Zitronensaft, Balsamico, das Olivenöl mit etwas Salz & Pfeffer und einer gehackten Zehe Knoblauch verrühren.
4. Das Brot würfeln und in einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl knusprig anbraten. 5. Alles zusammen in der Schüssel vermengen und nochmals abschmecken.

CHRISTIANE KAWUREK

Lust auf mehr? Schau hier vorbei www.einfachgemueslich.de