Nah&Frisch



Professional

Fisolensalat mit Tomaten, Mozzarella und Oliven

Griaß di Rezepte | Frühling | Gemüse | Sommer

Zubereitung **Schwierigkeit:** ●●○○○

Einen großen Topf mit Wasser füllen und dieses zum Kochen bringen. 1 EL Salz und 1 Prise Kristallzucker einrühren, anschließend die Fisolen im kochenden Wasser ca. 8–10 Minuten gar kochen.
Die fertig gekochten Fisolen in ein Haarsieb geben, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
Die roten Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und diese halbieren. Die Cherrytomaten waschen und halbieren. Sollten größere Tomatensorten verwendet werden, diese ggf. vierteln.
Den Mini-Mozzarella gut abtropfen lassen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut miteinander vermengen. Für das Dressing das Olivenöl und den Balsamico-Essig vermengen, über den Fisolensalat verteilen und nochmals gut durchrühren. Den Fisolensalat auf 4 Tellern anrichten

Zutaten

- 500 g Fisolen (Grüne Bohnen), frisch oder TK
- 1 EL Salz
- 1 Prise Kristallzucker
- 2 große Zwiebeln
- 200 g Cherrytomaten
- 125 g Mini-Mozzarella
- 120 g schwarze Oliven, entkernt
- 6 EL Olivenöl
- 3 EL Balsamico-Essig
- Salz & Pfeffer