Nah&Frisch



Foto&Rezept: „LEICHT&CROSS“ by Bauer Food & Foto Experts | Professional

Tomaten-Bohnen-Salat mit Knusper-Croûtons

Vorspeise | Frühling | Low Carb | Vegetarisch

Zubereitung **Schwierigkeit:** ●●○○○

Bohnen putzen, waschen und halbieren. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Rucola und Petersilie waschen und trocken schütteln. Petersilie-Blättchen von den Stielen zupfen. Bohnen abgießen. Essig, Honig, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren. Öl unterrühren. LEICHT&CROSS `Kräftiger Roggen` grob in Würfel schneiden und in einer
Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Bohnen, Tomaten, Zwiebeln, Rucola, Petersilienblättchen und Vinaigrette mischen. Salat anrichten und mit einigen Knusper-Croûtons bestreuen.Übrige Knusper-Croûtons dazu reichen.

Zutaten

- 200 g grüne Bohnen
- Salz
- 2 rote Zwiebeln
- je 200 g rote und gelbe Kirschtomaten
- 1 Bund Rucola
- 1 Bund Petersilie
- 6 EL heller Balsamico-Essig
- 1 EL flüssiger Honig
- Pfeffer
- 100 ml Olivenöl
- 8 Scheiben LEICHT&CROSS `Kräftiger Roggen`