DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de

Buschbohnensalat mit Kräuterseitlingen

Zubereitungszeit: 5 min

Kochzeit: 20 min

Gesamtzeit: 25 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 325 kcal

Zutaten

0.5 Stück(e) Rote Zwiebel

3 Esslöffel Biophenolia 300+ Olivenöl

1 Prise(n) Meersalz, Pfeffer

0.5 Stück(e) Zitrone

4 Kleine(s) Kräuterseitlinge

100 g Buschbohnen

30 g Feta

100 g Kirschtomaten

Zubereitung

1. Die Buschbohnen waschen, die Enden entfernen und ca. 10 Min. in kochendem Salzwasser garen, anschließend abkühlen lassen.

2. Die Kräuterseitlinge putzen und längs in Scheiben schneiden, die Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden.

3. 1 EL Olivenöl Biophenolia 300+ in einer beschichteten Pfanne leicht erwärmen und die Kräuterseitlinge für 3-4 Min. in die Pfanne geben, bis sie eine goldgelbe Farbe annehmen.

4. Nach etwa der Hälfte der Zeit die Zwiebelringe dazugeben und dünsten, bis sie glasig sind.

5. Die Tomaten halbieren, den Feta in feine Würfel schneiden, die Zitrone abreiben und den Saft auspressen.

6. Die abgekühlten Bohnen mit den Tomaten und dem Feta vermengen und mit 2 EL Olivenöl Biophenolia 300+, den Saft der halben Zitrone sowie den Zitronenabrieb über den Salat geben.

7. Mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut abschmecken und gut vermengen.

8. Zum Schluss die noch warmen Zwiebeln und Kräuterseitlinge auf dem Salat verteilen und mit etwas Kresse bestreuen.

9. Guten Appetit!