



Bohnensalat mit mariniertem Feta

ZUTATEN

200 g Feta
1 Stück Peperoncino
(italienische Pfefferschote)
0.75 Bund Thymian
4 Esslöffel Olivenöl
500 g Bohnen grün
Salz
250 g Cherrytomaten
2 Stück Frühlingszwiebeln
2 Esslöffel Weissweinessig
2 Esslöffel Balsamicoessig
6 Esslöffel Olivenöl

Für den Kleinhaushalt

*2 Personen: Zutaten
halbieren. 1 Person: Zutaten
vierteln.*

NÄHRWERT

Pro Portion

382 kKalorien
1598 kJoule
11g Kohlenhydrate
12g Eiweiss
31g Fett

Erschienen in
7-8 | 2004, S. 15

ZUBEREITUNG

- 1** Den Feta in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Den Peperoncino der Länge nach halbieren, entkernen, in Streifen schneiden und diese hacken. Die Thymianblättchen abzupfen. Peperoncino und Thymian mit dem Olivenöl (1) mischen und diese Marinade über den Feta geben. Sorgfältig mischen.
- 2** Die Bohnen waschen, rüsten und je nach Länge halbieren. In kochendem Salzwasser zugedeckt 15-20 Minuten weich garen. Abschütten und kurz kalt abschrecken.
- 3** Die Cherrytomaten waschen und je nach Grösse halbieren oder vierteln. Leicht salzen.
- 4** Die Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün fein hacken. Die beiden Essigsorten, Salz und Olivenöl (2) zu einer Sauce rühren. Frühlingszwiebeln beifügen.
- 5** Zum Fertigstellen die gut abgetropften Bohnen und die Cherrytomaten mit der Frühlingszwiebelsauce mischen und den marinierten Feta darüber verteilen.