

Weiß-Bohnen-Salat mit Feta

Zutaten (für 1 Personen):

- 120 g (aus der Dose) Weiße Bohnen
- 2 Tomaten
- 50 g Feta
- 1 Zehe Knoblauch
- 3 TL Olivenöl
- 3 TL Weißwein-Essig
- 1 TL Agavendicksaft
- 2 Blätter Salbei
- alternativ: getrockneter Salbei
- Salz

Bohnen abgießen. Tomaten und Feta klein schneiden und mit den Bohnen in eine Schale füllen. Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Olivenöl, Weißwein-Essig, Agavendicksaft, Salbei und Salz in einer Tasse gut mixen. Das Dressing über den Bohnensalat geben und kurz durchziehen lassen.

Wer mag, stellt die doppelte Menge her, das Essen hält sich einen Tag im Kühlschrank. Dann den Feta am besten erst kurz vor dem Servieren dazugeben.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen