

Salat mit weißen Bohnen und Rucola

Zutaten (für 2 Personen):

- 0,5 Salatgurke
- 1 Bund Rucola
- 200 g (aus der Dose) weiße Riesenbohnen
- 1 rote Paprika
- 3 Frühlingszwiebeln
- 3 EL weißer Balsam-Essig
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Honig
- 4 EL Olivenöl

Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Gurke waschen, halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Rucola waschen und trocken schleudern. Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.

Balsamico, Salz, Pfeffer, Honig und Olivenöl verquirlen. Gemüse in einer Schüssel vermischen und das Dressing vorsichtig unterheben.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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