

# Weiß-Bohnen-Salat mit Feta

## Zutaten (für 1 Person):

- ½ Dose (ca. 120 g Abtropfgewicht) Weiße Bohnen
- 2 Tomaten
- 50 g (aus Schafmilch) Fetakäse
- 1 kleine Zehe Knoblauch
- 3 TL Olivenöl
- 3 TL Weißwein-Essig
- 1 TL Agavendicksaft
- 2 Salbeiblätter oder ½ TL getrockneter Salbei
- Salz

Bohnen, Tomaten und Feta klein schneiden und 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.

Es kann die doppelte Menge hergestellt und das Essen einen Tag im Kühlschrank aufbewahrt werden - dann am besten den Feta erst kurz vor dem Servieren dazugeben.

## Nährwerte:

362 kcal, 23 g Fett, 23 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 4 g Ballaststoffe

## Tipp:

Bei Rosazea evtl. den Knoblauch weglassen.

## Empfehlenswert bei:

Akne  
Adipositas  
Asthma  
Bluthochdruck  
COPD  
Diabetes  
Fettleber  
Fettstoffwechselstörung  
Fußpilz  
Hämorrhoiden  
Metabolisches Syndrom  
Parodontitis  
Rosazea  
Verstopfung  
Wechseljahre  
Zöliakie

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 06.01.2021

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)