



## Salat von grünen Bohnen, Kichererbsen und Tomaten

Quelle: *La Cucina Italiana* 05/2014

**LEVEL** einfach / **ZEITBEDARF** ca. 35 Min. / **VEGGIE**

### Zutaten (4 Personen)

500 g grüne Bohnen  
230 g gekochte Kichererbsen  
100 g kerniges Weissbrot  
30 Himbeeren  
8 getrocknete Tomaten in Öl  
1 Thymianzweig / Sesamsamen /  
Minzeblätter / unbehandelte Zitrone / Himbeeressig / bestes  
Olivenöl / Salz / Pfeffer

### Zubereitung

- Bohnen putzen und bissfest garen (ca. 12 Min.). Abkühlen lassen und längs halbieren.
- Kichererbsen und eingelegte Tomaten abtropfen lassen.
- Tomaten in feine Streifen schneiden.
- Brot in kleine Würfel schneiden. Mit 1 EL Öl und Thymianzweig ca. 2-3 Minuten goldbraun braten.
- Himbeeren mit Gabel gut zerdrücken, mit etwa 80 ml Öl, 1 TL Himbeeressig, Salz und Pfeffer, feinsten Streifen der halben Zitronenschale und zerpfückten Minzeblättern vermischen.
- Grüne Bohnen, Kichererbsen und Tomaten in Salatschüssel vermengen.
- Salat mit Sesamsamen bestreuen und mit der vorbereiteten Himbeersauce anmachen.
- Am Schluss die Brotwürfel untermischen und mit frischen Minzeblättchen garnieren.

AUMAT  
LADE