



Salat von grünen Bohnen, Kichererbsen und getrockneten Tomaten

Quelle: La Cucina Italiana 05/2014

Für 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

AUMAT
LADE

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 zerpflückten 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.

LEVEL einfach / **PERSONEN** 4 / **ZEITBEDARF** 35 Min. / **VEGGIE**