



Buschbohnsensalat mit Feta und Walnüssen

1 kg Buschbohnen

120 g Walnusskerne

1 rote Zwiebel

200 g Feta

½ Bund frische Minze

180 ml Olivenöl

60 ml weißem Balsamico Essig,

Salz

Pfeffer

2 Knoblauchzehen

waschen, putzen und dritteln. In kochendem Salzwasser für ca. 5 Minuten bissfest garen. Abgießen und in Eiswasser abschrecken, damit die grüne Farbe erhalten bleibt und die Bohnen nicht zu weich werden. Anschließend abgießen und gut abtropfen lassen.

grob hacken.

häuten und fein würfeln.

zerbröseln. Die Bohnen zusammen mit den Walnüssen, der Zwiebel und dem Feta in einer Schüssel vermengen.

waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken.

mit

und

zu einem Dressing vermischen.

häuten und in das Dressing pressen. Das Dressing und die gehackte Minze über den Salat gießen und gut verrühren.

Biolandhof Avena/Dreyer GbR

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn

04920 / 318

info@biolandhof-avena.de

www.biolandhof-avena.de