



Dicke-Bohnen-Salat

500g dicke Bohnenkerne
Salz

1 rote Zwiebel
150g Cherrytomaten
50g schwarze Oliven

5 EL Olivenöl
5 EL Balsamico-Essig
1 TL Honig
1 Prise Cayennepfeffer
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

etwas frische glatte Petersilie
etwas frischen Basilikum

1 Handvoll Rucola

6 Minuten in Salzwasser kochen,
abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
Kerne (wenn nötig) aus den Häuten streifen. Dann
in eine große Schüssel geben.

schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden.
waschen, abtrocknen und halbieren.
vierteln und alles zu den Bohnen in die Schüssel
geben.

und
mit
sowie
zu einer Sauce rühren.

schälen und sehr fein hacken und dazugeben. Mit
abschmecken, über den Salat geben und um-
rühren.

und
waschen, trocken schütteln, die Blätter von den
Stielen zupfen und grob hacken.

ebenfalls waschen und trocken schütteln, dann in
Stücke zupfen. Kräuter und Rucola zum Salat
geben, vorsichtig unterheben und genießen.