

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Bunte Salate mit Bohnen

Salat mit bunten Riesenbohnen

- Bunte Riesenbohnen aus der Dose
(von RAPUNZEL online oder im BIO-Markt
<https://www.rapunzel.de/bio-produkt-bunte-riesenbohnen-in-der-dose--703550.html>)
- Lauch in Scheiben von ½ cm geschnitten
- Knoblauch in Scheibchen geschnitten

Bohnen, Lauch und Knoblauch in einer Pfanne mit reichlich Olivenöl anbraten. Mit weiteren Zutaten zu einem Salat mischen, zum Beispiel

- Tomaten in Scheiben geschnitten
- Radieschen in Scheiben geschnitten
- Kresse und Kräuter, z.B. Giersch
- Kräutersalz und Pfeffer
- Weißer Balsamico und Olivenöl



Brokkoli-Salat mit schwarzen Bohnen (2 P.)

- 1 Brokkoli (ca. 500 g)
- 2 Avocados
- 1 rote Paprika
- 200 g gekochte schwarze Bohnen (z.B. HAK)
- 2 Knoblauchzehen
- Kräutersalz und Pfeffer
- Weißer Balsamico und Olivenöl

Die Brokkoli-Röschen vom Strunk schneiden und in Gemüsebrühe ca. 3 Minuten blanchieren.

Herausheben und auf Salattellern mit Avocado-Spalten und gewürfelter Paprikaschote anrichten.

Die Knoblauchzehen in Scheibchen schneiden und in Olivenöl andünsten. Die schwarzen Bohnen abtropfen lassen und zum Knoblauch geben und kurz mit dünsten. Über dem Salat verteilen und mit Kräutersalz, Pfeffer, etwas Brokkoli-Kochwasser, Balsamico und Olivenöl würzig anmachen.

