



Bunter Bohnen-Salat mit Feta & Feigen

mit Paprika-Walnuss-Creme



ca. 25min



2 Personen

Für das heutige Gericht haben wir uns von einem traditionellen georgischen Bohneneintopf inspirieren lassen. Da dergleichen aber vielleicht nicht so ganz das Richtige ist, wenn draußen bestes Sommerwetter herrscht, haben wir ein wenig getrickst und stattdessen einen frischen Salat daraus gemacht. Tja, gewusst wie: Mit frischem Feta, fruchtigen Feigen und einer aromatischen Creme aus Paprika und Walnüssen wird's perfekt!

- 1 Dose weiße Bohnen
- 1 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie
- 100g gemischter Salat
- 2 Feigen
- 50g Feta ⁷
- 25g Walnusskerne ¹⁵

- ½TL Senf ¹⁰
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 651kcal, Fett 45.5g,
Kohlenhydrate 39.0g, Eiweiß 17.1g



1. Zutaten vorbereiten

2. Paprika braten



3. Dressing anrühren

4. Salat vorbereiten

5. Creme zubereiten

A top-down view of a round glass plate filled with a vibrant salad. The salad features a mix of green leafy vegetables, sliced figs, orange segments, white cheese cubes, and light-colored beans, all drizzled with a dressing.

6. Anrichten und servieren

Den **Bohnen-Salat** mit je einem Klecks **Paprika-Walnuss-Creme** anrichten und die **Feigen** darauf verteilen. Mit dem **Feta**, den **restlichen Walnüssen** und der **restlichen Petersilie** garnieren und servieren.