



Bohnen-Salat mit Greek White & 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 Greek White, fruchtigen Feigen und einer aromatischen Creme aus Paprika und Walnüssen wird's perfekt!

Was du von uns bekommst

- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie
- 100g gemischter Salat
- 2 Feigen
- 150g Violife Greek White
- 25g Walnusskerne²

Was du zu Hause benötigst

- ½TL Senf¹
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Senf (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 697kcal, Fett 50.6g, Kohlenhydrate 43.0g, Eiweiß 13.2g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



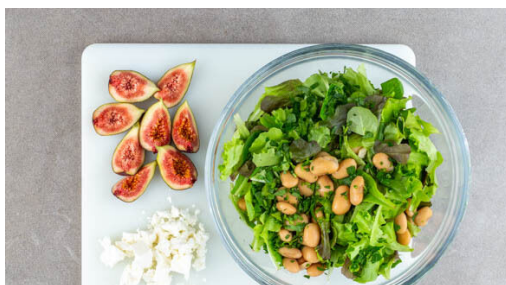
2. Paprika braten

Die **Paprika** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und ½TL Salz bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten, dabei gelegentlich umrühren. Die **Paprika** bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 8Min. weiterbraten, in der letzten Minute den **Knoblauch** dazugeben und die Pfanne anschließend vom Herd nehmen.



3. Dressing anrühren

3EL Olivenöl, 1EL Essig, 1TL Honig, ½TL Senf, ½TL Salz und 1 kräftige Prise Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



4. Salat vorbereiten

Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Die **Bohnen**, den **Salat** und die **½ der Petersilie** mit dem **Dressing** vermengen. Die **Feigen** vierteln, die **½ des Greek White** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln.



5. Creme zubereiten

Die **Paprika**, **¾ der Walnüsse**, 1TL Honig, 1TL Essig, 1EL Wasser und 1 Prise Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer zu einer glatten **Creme** pürieren.



6. Anrichten und servieren

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