



Bohnen-Salat mit Greek White & Feigen

mit Paprika-Walnuss-Creme



ca. 25min



3-4 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!

- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 2 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Petersilie
- 200g gemischter Salat
- 4 Feigen
- 150g Violife Greek White
- 50g Walnusskerne ²

- 1TL Senf ¹
- 3TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

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

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

Energie 695kcal, Fett 50.8g,
Kohlenhydrate 42.0g, Eiweiß 13.3g



2. Paprika braten

3. Dressing anrühren

4. Salat vorbereiten

5. Creme zubereiten

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.