



Bunter Bohnen-Salat mit Feta & Feigen

mit Paprika-Walnuss-Creme



ca. 25min



2 Portionen

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 Bio-Bohnen
- 1 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie
- 100g gemischter Salat
- 2 Feigen
- 50g Feta ¹
- 25g Walnusskerne ³

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

- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

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

Milch (1), Senf (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 651kcal, Fett 45.5g,
Kohlenhydrate 39.1g, Eiweiß 17.1g



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.



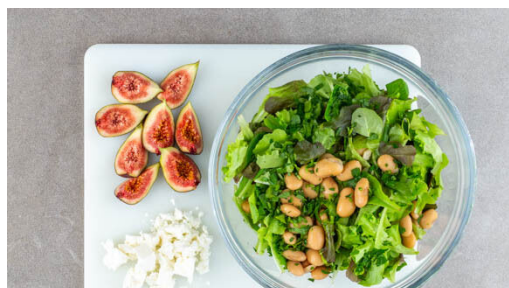
2. Paprika braten

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, den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln.



5. Creme zubereiten

Die **Paprika**, $\frac{3}{4}$ 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 **Feta**, den **restlichen Walnüssen** und der **restlichen Petersilie** garnieren und servieren.