



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

Was du von uns bekommst

- 2 Dose weiße Bohnen
- 2 rote Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Petersilie
- 2 Radicchio
- 3 Feigen
- 100g Fetakäse ⁷
- 50g Walnusskerne ¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- 3TL Honig
- 1TL Senf ¹⁰
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

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

Allergene

Milch (7), Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 528kcal, Fett 35.7g, Kohlenhydrate 31.3g, Eiweiß 17.2g



1. Zutaten vorbereiten



2. Paprika braten



3. Dressing anrühren



4. Salat vorbereiten



5. Creme zubereiten

Die **Petersilie** samt **Stängeln** fein schneiden. Den **Radicchio** in dünne Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Bohnen**, den **Radicchio** und die **1/2 der Petersilie** mit dem **Dressing** vermengen. Die **Feigen** vierteln, den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln.



6. Anrichten und servieren

Die **Paprika**, **3/4 der Walnüsse**, 2TL Honig, 2TL Essig, 2EL Wasser und 1 Prise Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer zu einer glatten **Creme** pürieren.

Den **Radicchio-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.