

Rezept

Dicke Bohnen-Himbeersalat



© Michael Himpel

Info



40 Min.
Gesamtzeit

30 Min.
Zubereitungszeit

10 Min.
Kochzeit



leicht



Zutaten für - 4 + Portionen

250 g **Dicke Bohnen**

Salz

4 **Brötchen**

1 El **Honig** flüssig

2 El **Himbeeressig**

5 El **Nussöl**

2 TL **Sesam** geröstet

Pfeffer

200 g **Römersalat**

80 g **Feta**

0,5 Bund **Schnittlauch**

150 g **Himbeeren**

Zubereitung

1. Bohnen in Salzwasser 8 Minuten kochen. Abschrecken. Aus der Schale drücken.
2. Brötchen halbieren. Inneres herauslösen und grob zerzupfen. Brötchenhälften und Gezupftes auf ein Blech geben. Unter dem Backofengrill unter Aufsicht rösten.
3. Honig, Essig, Öl und Sesam verrühren. Salzen und pfeffern.
4. Salat klein zupfen. Käse zerkrümeln. Schnittlauch in 1 cm lange Halme schneiden.
5. Bohnen mit Salat, Käse, Schnittlauch, Himbeeren, Croûtons und Dressing mischen. Salat in den ausgehöhlten Brötchen servieren.