

Mittag/ Abend: Bohnensalat mit Rucola und Tomaten

Zeit: 10 min

Zubereitung

1. Bohnen abtropfen lassen.
2. Tomaten und Rucola waschen.
3. Tomaten würfeln.
4. Knoblauchzehe fein hacken oder pressen.
5. Feta zerbröckeln oder klein würfeln.
6. Halbe Zitrone auspressen.
7. Abgetropfte Bohnen, Tomatenwürfel, Feta, Hüttenkäse, Knoblauch und Rucola mischen.
8. Mit Salz, Pfeffer, Olivenöl, Zitronensaft und einem Schuss Balsamico abschmecken.

Zutaten für 1 Portion

- 200g weiße eingelegte Bohnen
- 1 große Tomate oder 10 Kirschtomaten
- 50g Rucola
- 100g fettarmer Feta
- 50g Hüttenkäse
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zitrone
- 1 TL Olivenöl
- 1 Schuss Balsamico
- Salz, Pfeffer

