



Frischer Bohnen-Basilikum-Salat mit Tomaten

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Fleischtomaten	2 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Feta	100 g
Basilikum, frisch	20 g
weiße Bohnen in der Dose	400 g
Olivenöl	4 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

1. Fleischtomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden. Feta grob mit den Händen zerbröseln. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Bohnen in ein Sieb abgießen.
2. In einer Schüssel 3 EL Olivenöl mit Balsamicoessig, Salz und Pfeffer verrühren. Zwiebeln, Feta, Basilikum und Bohnen zum Dressing geben und vermengen.
3. Tomaten flach auf Teller verteilen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Salzen und Bohnen-Basilikum-Salat darauf verteilen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	279 kcal
Kohlenhydrate	30 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	12 g