



# Salat mit Kidneybohnen und Thymian-Croûtons

Zeit gesamt  
20min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                   |            |
|-------------------|------------|
| Kidneybohnen      | 255 g      |
| Pflücksalat       | 400 g      |
| Toastbrot         | 8 Scheiben |
| Butter            | 4 EL       |
| Thymian, gerebelt |            |
| Olivenöl          | 3 EL       |
| Senf              | 1 TL       |
| Essig             | 1 EL       |
| Honig             | 1 TL       |
| Salz              |            |
| Pfeffer, schwarz  |            |

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne, Sieb, Küchenkrepp

1. Kidneybohnen in ein Sieb abgießen und abspülen. Salat waschen und abtropfen lassen. Toastbrot entrinden und in ca. 1 cm große Stücke würfeln.
2. In einer Pfanne auf mittlerer Stufe Butter mit Thymian schmelzen. Toastbrotwürfel in der Butter ca. 4 Min. goldbraun rösten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
3. In einer Schüssel Olivenöl mit Senf, Essig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Salat, Kidneybohnen und Croûtons in der Schüssel vermengen und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 590 kcal |
| Kohlenhydrate  | 81 g     |
| Eiweiß         | 20 g     |
| Ballaststoffe  | 11 g     |
| Fette          | 21 g     |