



Herzhafter Bohnen - Avocado - Salat

- **Portionen:** 5-6
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '5-6', 'yield' : " });
```

Farbenfroh, frisch, appetitlich, passt zu Vielem

Zutaten

- Fleisch von 2 kleinen, vollreifen, aber noch feste Avocado, gewürfelt
- 200 g Abtropfgewicht, naturelle, weiße Bohnen (Dose)
- 100 g frische grüne Strauchbohnen, blanchiert
- 150 g Frisèe Salat, gezupft, knackig aufgefrischt
- 1 kleine Peperoni, entkernt in Würfeln
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 1 Gemüsebrühe
- 3 El Weinessig
- 1 El Zitronensaft und etwas Abrieb
- 4 El Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Den Frisèe Salat mundgerecht zupfen und in kaltem Wasser

Schritt2

20 min. auffrischen.

Schritt3

Die Strauchbohnen putzen, fädeln, waschen und in 2 - 3 cm große Stücke schneiden.

Schritt4

In Salzwasser mit etwas Bohnenkraut "bissfest" blanchieren, abgießen, abkühlen.

Schritt5

Die Peperoni in dünne Streifen schneiden, die weißen Bohnen unter fließendem Wasser abspülen.

Schritt6

Den Knoblauch etwas anschwitzen und mit der Gemüsebrühe und dem Essig aufgießen, kurz "aufstoßen" lassen.

Schritt7

Die Avocado Würfel sofort mit Zitronensaft und dem Essig marinieren, beide Bohnensorten und die Peperoni dazu geben und mit dem Dressing mengen.

Schritt8

Nachschmecken und das Olivenöl darüber geben.

Schritt9

Anrichtevorschlag:

Schritt10

Vor dem Servieren etwas durchziehen lassen und zuletzt die Frisée Blättchen unterheben.

Rezeptart: Salatrezepte **Tags:** unkompliziert

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/herzhafter-bohnen-avocado-salat/>