

Salat von dicken Bohnen Kernen mit Chorizo

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Dicke westfälische Bohnen und Chorizo, geht das Zusammen? Hervorragend, da lohnt das Nachkochen.

Zutaten

- 450 g TK-Dicke-Bohnen
- 2 Stiele frisches Bohnenkraut
- 200 g spanische Paprikawurst Chorizo
- (Ersatzweise ev. Cabanossi)
- 2 grüne Spitzpaprika, geputzt, entkernt in kleinen Würfeln
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauch Zehe, fein gewürfelt
- 125 g kleine Kirschtomaten ohne Blüte, ev. halbiert
- 3 EL glatte, gehackte Petersilie
- 2-3 EL Olivenöl
- 3-4 EL Weißwein-Essig
- Meersalz und grober Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Die Bohnenkerne zunächst 2- 3 min. in kochendes Salzwasser mit dem Bohnenkraut geben, abgießen, kurz kalt abspülen. Die Kerne aus den Schoten lösen.

Schritt2

Die Haut von der Chorizo abziehen und in dünne Scheiben schneiden. In etwas heißem Olivenöl 4-5 min. von allen Seiten braten, Farbe nehmen lassen.

Schritt3

Die Zwiebeln und den Spitzpaprika dazu geben, 2-3 min. zusammen braten. Dann die Bohnenkerne unter schwenken, salzen, pfeffern und mit dem Essig ablöschen.

Schritt4

Etwas abkühlen lassen und die Tomaten und die Petersilie unter heben, nachschmecken.

Rezeptart: Salatrezepte **Tags:** ausgefallen, chorizo, cross over, kräuter

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/salat-von-dicken-bohnen-kernen-mit-chorizo/>