

Schwarzaugenbohnsensalat

Für 2-3 Personen



Zutaten:

- ♣ Ca. 50-60g Schwarzaugenbohnen*
- ♣ je 1 rote und gelbe Paprika, evtl. schälen
- ♣ ½ Gurke gewürfelt
- ♣ 100-150g Cherrytomaten, halbiert
- ♣ Etwas Blattgrün (z.B. junge Spinatblätter, rote Rübenblätter, Basilikum)
- ♣ Frischen Dill

Salatsauce:

- ♣ Ca. ½ Tasse Orangensaft*
- ♣ Salz*
- ♣ Zucker*
- ♣ Pfeffer* aus der Mühle
- ♣ 1 EL Senf,
- ♣ 2-3 EL Olivenöl*,
- ♣ evtl. 1 TL frisch geriebener Meerrettich

Zubereitung:

Bohnen über Nacht oder 12 Stunden einweichen, dann 10-12 Minuten kochen, zum Schluss erst Salz zugeben

Die gekochten und abgetropften Schwarzaugenbohnen mit dem vorgeschlagenen Gemüse und Salaten mischen (nach Belieben auch andere). Kurz bevor die Salatsauce untergemengt wird, das frische Blattgrün dazugeben.

*Zutaten sind im Weltladen erhältlich

Guten Appetit!