

Knackiger Bohnen-Tomaten-Salat für 4 Personen



Zutaten:

- ✓ 4 Eier
- ✓ 200 g grüne Bohnen
- ✓ 4 reife Strauchtomaten
- ✓ 4 Knoblauchzehen
- ✓ 8 EL RAPSGOLD Rapsöl
- ✓ 4 EL Weißweinessig
- ✓ 1/2 TL mittelscharfer Senf
- ✓ 1/2 Bund Basilikum
- ✓ 50 g gehobelter Parmesan
- ✓ Salz
- ✓ schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

20 Minuten (+ 10 Minuten Ziehzeit)

1. Die Eier 8 Minuten weich kochen, kalt abschrecken und pellen.
2. Bohnen und Tomaten waschen und putzen. Die Bohnen im kochenden Salzwasser ca. 8-10 Minuten bissfest blanchieren und kalt abschrecken. Tomaten in dünne Scheiben schneiden, beides in vier Salatschälchen verteilen.
3. Für das Dressing Knoblauchzehen schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Knoblauch mit RAPSGOLD Rapsöl, Essig, Salz, Pfeffer und Senf verrühren.
4. Das Dressing über den Salat verteilen. Basilikumblätter abzupfen und mit dem Käsespänen über den Salat streuen. Die Eier halbieren und mit dem Salat servieren.

Nährwerte pro Portion:

345 kcal (1.442 kJ), 13 g Eiweiß, 29 g Fett, 6 g Kohlenhydrate (0,5 BE)