



BUNTER BOHNENSALAT

Zutaten

- 80 g Pintobohnen (getrocknet)
- 250 g Cocktailtomaten
- 1 kleine rote Zwiebel
- 50 g Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer



Zubereitung

Die Bohnen über Nacht in Wasser einweichen, abgießen und in frischem Wasser ca. 30 Minuten garkochen. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Die Zwiebel schälen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. Die Petersilie waschen, abtrocknen und klein hacken.

Das Olivenöl mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und mit den anderen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Vorsicht beim Unterheben, die Pinto-Bohnen sind recht weich und zerbrechen sonst leicht.

Rezeptvariation

Wenn es schnell gehen soll, können anstatt der getrockneten Pinto-Bohnen auch Weiße Bohnen aus dem Glas verwendet werden.

gesund + aktiv informiert

Die aus Südamerika stammende Pinto-Bohne wird aufgrund ihres Aussehens auch Wachtelbohne genannt. Denn sie sieht einem bräunlichen, gesprenkelten Wachtelei ähnlich. Beim Kochen verlieren die Bohnen übrigens ihre charakteristischen Sprengel.

