

1

Saubohnen-

Parmesan-Salat

1 Saubohnen-Parmesan-Salat

Zutaten für vier Portionen

500 g Saubohnen
(Nettogewicht)
Salz, schwarzer Pfeffer
1 frische Knoblauchzehe
5 EL Olivenöl
Saft von ½ Zitrone
1 Handvoll Spinat oder
Blattmangold
40 g Parmesanspäne
Basilikumblättchen

Tipp

Ankertau

Zitronenlimo

Naturbelassene Zutaten aus der Region und meisterliche Verarbeitung – dafür steht Ankertau.

0,5 l, ab 1,49 €*
zzgl. 0,15 € Pfand,
Literpreis: ab 2,98 €

1 Die Saubohnen enthülsen und die Kerne aus den Häutchen drücken. 5 Minuten in Salzwasser garen.

2 Währenddessen den Knoblauch schälen und fein hacken. Salz, Pfeffer und Knoblauch verrühren. Olivenöl und Zitronensaft dazugeben.

3 Die Bohnenkerne abgießen und abtropfen lassen. Den Spinat oder Blattmangold putzen, gründlich waschen und ebenfalls gut abtropfen lassen.

4 Bohnen zusammen mit dem Spinat zum Dressing geben. Mit Parmesanspänen und Basilikumblättchen garnieren.

Übrigens: Dieser Salat lässt sich auch sehr gut auf frisch gerösteten Crostini servieren.

Weitere leckere Rezepte wie dieses finden Sie in VEGETARISCH von Barbara Bonisolli.