



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### **Bohnensalat** etwa 4 Portionen als Vorspeise

Jeder kennt vom Griechen die dicken, weißen Bohnen in Tomatensoße – Gigantes. Bohnen sind beliebt in Griechenland. Und vor allem die weißen Bohnen. Hülsenfrüchte nannte man früher „das Fleisch des armen Mannes“, da sie viel Eiweiß liefern. Ich rate immer dazu, möglichst mindestens zweimal pro Woche ein Gericht mit Hülsenfrüchten zu essen, da sie neben Eiweiß auch noch viele wichtige Spurenelemente liefern.

Ich nehme bei diesem Gericht eine kleine Abkürzung und verwende bereits vorgekochte Bohnen aus der Dose. Günstiger – für alle die aufs Geld schauen – sind natürlich getrocknete Bohnen. Dann muss man diese aber über Nacht in Wasser einweichen und gut 30 min Kochzeit einrechnen.

Ansonsten gibt es nicht viel zu sagen: es geht schnell, es ist einfach und es schmeckt gut. ☺

#### **Zutaten**

½ Salatgurke  
1 rote Paprika  
3 Frühlingszwiebeln  
½ Bund Petersilie  
1 Dose weiße Bohnen  
Saft einer ½ Zitrone  
Olivenöl  
Agavendicksaft  
Salz, Pfeffer

1. Die Salatgurke der Länge nach halbieren und die Kerne ausschneiden oder mit einem Löffel auskratzen. Würfeln.
2. Die Paprika entkernen und die weichen, hellen Häutchen im Inneren ausschneiden. Fein würfeln.
3. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, die Petersilie fein hacken.
4. Aus Zitronensaft, Agavendicksaft, Oliven, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und den Salat darin marinieren. Schmeckt besser, wenn er etwas Zeit zum durchziehen hatte.

