

Bohnensalat Mediterran

Hauptspeise

Gemüse

Salate

Vegetarisch

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ○ ○ ○ ○

Zwiebel kleinwürfelig schneiden. Die Tomaten in Spalten und den gelben Paprika in Würfel schneiden. Den efko Bohnensalat in eine Schüssel leeren, mit dem geschnittenen Gemüse vermischen und mit frisch gepresstem Zitronensaft, Olivenöl und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Basilikum klein schneiden und mit dem Rucola kurz vor dem Servieren untermengen.

Dazu passt am besten ein köstliches Ciabatta.



ZUTATEN

1 Glas efko Bohnensalat
720 ml

1 kleine rote Zwiebel

4 festfleischige Tomaten

1 gelbe Paprika

½ Bund frisches Basilikum

1 Handvoll Rucola Olivenöl

Zitronensaft

Schwarzer Pfeffer nach
Belieben