



30 Min.

Schmeckt auch als Pastasalat: Sauce verdoppeln, 200 g gekochte Teigwaren daruntermischen.

Bohnensalat mit Speck

30 Min. schlank

- 1.** 1 kg grüne Bohnen
1 Dose rote Bohnen (ca. 215 g)
Salzwasser, siedend
Bohnen rüsten, halbieren, im siedenden Salzwasser ca. 8 Min. knapp weich kochen, abtropfen. Rote Bohnen abspülen, abtropfen, mit den grünen Bohnen mischen.
- 2.** 1 roter Peperoncino
2 Knoblauchzehen
100 g Specktranchen
Peperoncino entkernen, in Ringe, Knoblauch in Scheibchen schneiden. Specktranchen portionenweise in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett ca. 3 Min. knusprig braten, herausnehmen. Peperoncino und Knoblauch in derselben Pfanne ca. 2 Min. rührbraten.
- 3.** 4 EL Essig
4 EL Öl
¾ TL Salz
1 Bund Radiesli
Essig, Öl und Salz in einer Schüssel verrühren. Radiesli in Schnitzchen schneiden, mit den Bohnen und dem Peperoncino daruntermischen. Speck darauf anrichten.



Portion (¼): 297 kcal, F 20 g, Kh 17 g, E 12 g



Dieses Gericht enthält pro Person 300 g Gemüse. Das deckt 2½ der täglich empfohlenen 5 Portionen Gemüse und Früchte. Mehr Informationen und schmackhafte Saisonrezepte finden Sie unter www.5amtag.ch.

Rezept Betty Bossi
Betty Bossi Zeitung Nr. 06/2018
© Betty Bossi AG
www.bettybossi.ch

Betty Bossi