

Frühlingsalat

Zutaten für 2 Portionen:

300 g dünne Bohnen

Salz

200 g Feldsalat

200 g Kirschtomaten

1 Bund Frühlingszwiebeln

150 g Champignons

je 2 Schalen rote und grüne Kresse

10 EL Echte Kölln Kernige

2 EL Paprikaflocken (türkischer Lebensmittelladen)

3 EL Balsamicoessig

3 EL Livio® Olivenöl

Zubereitung:

Gewaschene Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 6-8 Minuten blanchieren. Feldsalat putzen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Champignons putzen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und Kresse darüber streuen.

Echte Kölln Kernige und Paprikaflocken trocken in einer Pfanne goldbraun rösten. Essig mit Livio® und 3 EL Wasser verrühren. Dressing an den Salat geben und vermengen. Die gerösteten „Kernigen“ über den Salat streuen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15 g Eiweiß, 39 g Kohlenhydrate, 14 g Ballaststoffe, 65 g Fett, 801 kcal / 3.323 kJ

Tipp: Als Variation kann dieser Salat auch mit Krabben oder gebratenen Garnelen gereicht werden.