Dreierlei-Bohnen-Salat mit Croûtons

Zeit gesamt 20min

Zubereitungszeit 15min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Dill, frisch	10 g
weiße Bohnen in der Dose	200 g
Kidneybohnen	100 g
Buschbohnen	200 g
Crème fraîche	1 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Toastbrot	2 Scheiben
Cashewkerne	2 EL
Butter	1 EL
Kräuter der Provence, getrocknet	1 TL
Olivenöl	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, mittlerer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, Sieb, Küchenpapier, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken. Weiße Bohnen und Kidneybohnen jeweils in ein Sieb abgießen, waschen und abtropfen lassen. Buschbohnen waschen und Enden abschneiden. In einem Topf ca. 2 l Wasser aufkochen und Buschbohnen ca. 8–10 Min. bissfest garen. Ebenfalls in ein Sieb abgießen.

2. Inzwischen in ein hohes Gefäß 2 EL weiße Bohnen, Crème fraîche, Essig, 50 ml Wasser und die Hälfte des Dills geben. Das Ganze fein pürieren. Crème-fraîche-Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Toastbrot in feine Würfel schneiden, Cashewkerne grob hacken. In einer Pfanne Butter auf hoher Stufe schmelzen und Toastbrotwürfel ca. 2 Min. rundherum goldbraun rösten. Nach 1 Min. Cashews zugeben und mitrösten. Mit Salz und Kräutern der Provence würzen und auf Küchenkrepp abkühlen lassen.

4. In eine Schüssel Bohnen zusammen mit Dressing vermengen. Dreierlei-Bohnen-Salat auf Tellern anrichten und mit Dill, Croûtons und Olivenöl garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	275 kcal
Kohlenhydrate	37 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	10 g