



Rezepte > Mittagessen

Kidneybohnen-Chorizo-Salat

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Schalotten	1 St.
Petersilie, frisch	30 g
Chorizo	125 g
Kidneybohnen	510 g
Feta	250 g
Olivenöl	3 EL
Essig	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Sieb

1. Schalotte halbieren, schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Chorizo häuten und würfeln. Kidneybohnen in eine Sieb abgießen und gut abspülen. Feta grob zerbröseln.
2. In einer Schüssel alles mit Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer vorsichtig vermengen und abschmecken. Auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	463 kcal
Kohlenhydrate	24 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	31 g