



Rezepte > Mittagessen

Salat mit Kidneybohnen und Thymian-Croûtons



Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kidneybohnen	255 g
Pflücksalat	400 g
Toastbrot	8 Scheiben
Butter	4 EL
Thymian, gerebelt	
Olivenöl	3 EL
Senf	1 TL
Essig	1 EL
Honig	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne, Sieb, Küchenkrepp

1. Kidneybohnen in ein Sieb abgießen und abspülen. Salat waschen und abtropfen lassen. Toastbrot entrinden und in ca. 1 cm große Stücke würfeln.
2. In einer Pfanne auf mittlerer Stufe Butter mit Thymian schmelzen. Toastbrotwürfel in der Butter ca. 4 Min. goldbraun rösten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
3. In einer Schüssel Olivenöl mit Senf, Essig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Salat, Kidneybohnen und Croûtons in der Schüssel vermengen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	590 kcal
Kohlenhydrate	81 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	21 g