



Weißer Bohnensalat

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

weiße Bohnen in der Dose	400 g
Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Petersilie, frisch	40 g
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.
Olivöl	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Paprika, edelsüß	1 TL

Zubereitung

 Küchenutensilien

große Pfanne, Sieb

1. Bohnen in ein Sieb abgießen. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Knoblauch ca. 1 Min. anbraten. Herd ausschalten und Knoblauchöl mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und 1 EL Zitronensaft würzen. Frühlingszwiebeln und weiße Bohnen zugeben und im heißen Öl kurz ziehen lassen.
3. Petersilie über den weißen Bohnensalat streuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	209 kcal		
Kohlenhydrate	27 g	Ballaststoffe	7 g
Eiweiß	9 g	Fette	9 g