

Dicke-Bohnen-Gurken-Salat mit Feta

Aus **LECKER** 6/2015



Zutaten

- 6 Stiel(e) Oregano
- 6 EL gutes Olivenöl
- 400 g cremiger Feta
- 4 EL Kürbiskerne
- 1,2 kg dicke Bohnen
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 2 (ca. 700 g) Salatgurken
- 4 EL Weißweinessig

Zubereitung

50 Minuten

ganz einfach

1. Oregano waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Oregano und 3 EL Öl auf dem Feta verteilen und zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen, auskühlen lassen.
2. Dicke Bohnen aus den Schoten lösen und ca. 4 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen, abschrecken und die Bohnenkerne vorsichtig aus der Haut drücken.
3. Gurken waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Esslöffel herausschaben. Gurken in Scheiben schneiden. Für das Dressing Essig, Salz, Pfeffer und 1 TL Zucker verrühren. 3 EL Öl darunterschlagen.

4. Dressing mit Bohnenkernen und Gurken mischen. Zugedeckt ca. 20 Minuten ziehen lassen.

5. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Schüssel anrichten. Schafskäse auf dem Salat verteilen. Mit Kürbiskernen bestreut servieren.

Ernährungsinfo

4 Personen ca. :

- 520 kcal
- 25g Eiweiß
- 39g Fett
- 14g Kohlenhydrate

Kategorien & Tags

- vegetarisch

- Sonstiges

- Vegetarisch

- ganz einfach