# Bohnen-Lauch-Salat mit Tomaten-Salsa

**Salate » Gemüse-Salate**

## Zutaten (12-15 Personen)

» 500g Porree
» Salz & Pfeffer
» 1/2 TL Chilipulver
» 3 Dosen Kidneybohnen
» 2 Köpfe Kopfsalat
» 400g Schafskäse
» 1/2 Bd. Thymian
» 250g Dosentomaten
» 100ml Weißwein-Essig
» 1 TL Zucker
» 7-8 EL Öl

## Bewertung

**Beschaffung**
in jedem Discounter

**Kosten**
6-10€

**Zubereitungszeit**
bis 30min

## Zubereitung

1. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. 1-2min in Salzwasser garen. Abtropfen, auskühlen lassen. Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Salat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Feta würfeln.

2. Thymian waschen, hacken. Mit Tomaten, Essig, Salz, Pfeffer, Chilipulver und Zucker verrühren. Öl darunter schlagen. Mit den Salatzutaten, bis auf grünen Salat, mischen. Kurz durchziehen lassen, grünen Salat unterheben. Nochmals abschmecken.

Nährwerte: 160kcal/E8g/F10g/KH8g pro Portion

angelegt am: 30.04.2004 Rezept-Nr: 1087

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke