

# Tomaten-Bohnen-Salat mit Feta & Kräuterdressing



## ZUTATEN:

- 300 g grüne Bohnen
- 2-3 Zweige Bohnenkraut
- 1 kleiner Kopf Endiviensalat
- 6 Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 300 g Feta
- 1/2 Knoblauchzehe
- Meersalz
- weißer Pfeffer
- 4 EL Weinessig
- 8 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- Petersilie
- Majoran

Die Bohnen putzen, waschen und mit dem Bohnenkraut 8-10 Minuten in Salzwasser garen, abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen. Den Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Salat in Streifen, die Tomaten in Scheiben, die Zwiebeln schälen und in Ringe, Feta in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und durch die Presse drücken. Für das Kräuter-Dressing Meersalz, Pfeffer und Knoblauch mit Weinessig verrühren und das Raps-Kernöl zufügen. Die Kräuter fein hacken und die Sauce damit abschmecken. Den Salat auf Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln.

Pro Person:

353 kcal (1478 kJ), 12,0 g Eiweiß, 29,6 g Fett, 7,9 g Kohlenhydrate (0,7 BE)