

# Herzhafter Bohnen - Avocado - Salat

- **Portionen:** 5-6
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '5-6', 'yield' : " } });
```

Farbenfroh, frisch, appetitlich, passt zu Vielem

## Zutaten

- Fleisch von 2 kleinen, vollreifen, aber noch feste Avocado, gewürfelt
- 200 g Abtropfgewicht, naturelle, weiße Bohnen (Dose)
- 100 g frische grüne Strauchbohnen, blanchiert
- 150 g Frisèe Salat, gezupft, knackig aufgefrischt
- 1 kleine Peperoni, entkernt in Würfeln
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 1 Gemüsebrühe
- 3 El Weinessig
- 1 El Zitronensaft und etwas Abrieb
- 4 El Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitungsart

### Schritt1

Den Frisèe Salat mundgerecht zupfen und in kaltem Wasser

### Schritt2

20 min. auffrischen.

### Schritt3

Die Strauchbohnen putzen, fädeln, waschen und in 2 - 3 cm große Stücke schneiden.

### Schritt4

In Salzwasser mit etwas Bohnenkraut "bissfest" blanchieren, abgießen, abkühlen.

### **Schritt5**

Die Peperoni in dünne Streifen schneiden, die weißen Bohnen unter fließendem Wasser abspülen.

### **Schritt6**

Den Knoblauch etwas anschwitzen und mit der Gemüsebrühe und dem Essig aufgießen, kurz "aufstoßen" lassen.

### **Schritt7**

Die Avocado Würfel sofort mit Zitronensaft und dem Essig marinieren, beide Bohnensorten und die Peperoni dazu geben und mit dem Dressing mengen.

### **Schritt8**

Nachschmecken und das Olivenöl darüber geben.

### **Schritt9**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt10**

Vor dem Servieren etwas durchziehen lassen und zuletzt die Frisée Blättchen unterheben.

**Rezeptart:** Salatrezepte **Tags:** unkompliziert

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/herzhafter-bohnen-avocado-salat/>