



SCHAFSKÄSE-BOHNEN-SALAT

Zutaten FÜR 2 PERSONEN

- 150 g Schafskäse / Feta
- 1 Dose/Glas Kidneybohnen (ca. 350g)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 250 g Cherry Tomaten
- 1/2 Gurke (ca. 250 g)
- 4 EL Pinienkerne
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Condimento Bianco (weißer Traubenessig)
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- 1 Schneidebrett
- 1 Gemüsemesser
- 1 kleine Pfanne
- 1 kleine Schüssel (für die Pinienkerne)
- 1 große Salatschüssel
- 1 Schere
- 1 Sieb

Zubereitung

1. In einer Pfanne bei mittlerer Temperatur die **Pinienkerne** ohne Öl rösten (Achtung! Je nach Herd kann das fix gehen!). Dann zur Seite stellen.
2. **Cherry Tomaten** waschen und halbieren.
3. Die **Gurke** waschen – und nach Belieben schälen. Dann in kleine Würfel schneiden.
4. Die **Frühlingszwiebeln** putzen und (mit einer Schere) in feine Ringe schneiden.
5. Die **Kidneybohnen** in einem Sieb abtropfen lassen. Eventuell noch einmal mit Wasser abwaschen.
6. Den **Feta** mit den Händen in haselnussgroße Stücke brechen.
7. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem **Olivenöl** und **Essig** verrühren und mit **Salz und Pfeffer** würzen.

PRO Portion (547 g):

Eiweiß	33,3 g	20,4 %
Fett	38,0 g	50,8 %
Kohlenhydrate	35,4 g*	21,7 %
Ballaststoffe	20,4 g	
Energie	661 kcal	
Energiedichte	121 kcal pro 100 g	

* resorbierbare KH

