



## Dicke Bohnen-Salat

Für 4 Personen

500 g Dicke Bohnen

Gutes Olivenöl

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Weißer Essig

1 TL gehacktes

Bohnenkraut

1 EL frisch

gehackte Petersilie

Salz, Pfeffer

Frische, junge oder tiefgekühlte Dicke Bohnen 3-4 Min. in Salzwasser bissfest garen. Dicke Bohnen herausnehmen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und feinhacken. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel hineingeben, die Knoblauchzehe ausdrücken und den Knoblauchsft zugeben. Die Pfanne ausstellen und alles nur glasig dünsten lassen.

Die gehackten Kräuter, Salz und Pfeffer zugeben, vermischen und die Pfanne vom Herd nehmen.

Nun den Essig zugeben und abschmecken. Die Marinade mit den Dicken Bohnen mischen und einige Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

**Tipp:** Ganz lecker zusammen mit anderen mediterranen Vorspeisen.



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!

