



# Rezepte!

## Vorschläge für Euer Gemüse - Dicke Bohnen Salat

**Dicke Bohnen** können unglaublich lecker sein! Glaubt Ihr nicht? Dann versucht mal diesen frischen, sommerlichen Salat. 😊

**Zutaten:** Dicke Bohnen, ca. die gleiche Menge Tomaten, rote Zwiebel nach Belieben, weißer Balsamico, Olivenöl, frischer Kerbel oder Petersilie, frischer Thymian, Zitronenabrieb, Salz + Pfeffer

**Zubereitung:** Dicke Bohnen von ihrer dicken Hülse befreien, danach im kochenden Salzwasser ca. 5-7 Minuten kochen (je nach Größe der Bohnen). Kalt abschrecken und kurz abkühlen lassen. Dann die dicken Bohnen "düppen", also von ihrer weißlichen Haut befreien, das funktioniert meist gut, in dem man sie sanft aus der Haut raus schiebt. Tomaten in kleine Stücke schneiden, Zwiebel in feine Würfel. Kerbel oder Petersilie sowie Thymian nach Geschmack klein hacken und dazu geben. Einen guten Schuss gutes Olivenöl und einen kleinen, feinen Schuss weißen Balsamico dazu geben. Mit Salz und Pfeffer sowie Zitronenabrieb abschmecken.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

