BioGourmet

Zutaten für 2 Personen:

1 Dose BioGourmet
Weiße Riesenbohnen
1 große Tomate
1/2 Knoblauchzehe
20g Frühlingszwiebeln
Etwas glatte Petersilie
1 TL BioGourmet Zitronensaft
2 TL BioGourmet Olivenöl nativ extra
Gemahlener Kreuzkümmel
Paprikapulver
Salz

Orientalischer weißer Riesenbohnensalat mit Tomaten

Ein frisches, appetitanregendes Gericht, das gerne in Ländern des Nahen Ostens im Rahmen einer Mezze serviert wird. Mezze leitet sich vom arabischen Wort „Mazmaza" ab und bedeutet so viel wie „Naschen" im Sinne von langsames, gemeinsames Essen diverser Vorspeisen. Diese werden traditionell in kleinen Schälchen in der Mitte des Tisches angerichtet, von denen sich alle Gäste bedienen können.

Zubereitung

Tomate waschen und kleinwürfeln. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch entweder fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse geben. Die frische Petersilie waschen und ebenfalls klein schneiden. BioGourmet Weiße Riesenbohnen öffnen, abgießen und die Bohnen kurz unter kaltem Wasser abspülen. Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen.

Zum Schluss das Olivenöl sowie den Zitronensaft hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken. Den orientalischen Bohnensalat für mindestens 15 Minuten ziehen lassen und mit frisch gehackter Petersilie als Topping servieren.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen!
Weitere Rezeptideen finden Sie auf www.bio-gourmet.com/rezepte