

PAPRIKASALAT MIT WEISSEN BOHNEN

LIEBE KUNDIN, LIEBER KUNDE,

vielen Dank, dass Sie sich für unsere Kochbox entschieden haben.

Wir verarbeiten saisonales Gemüse aus dem Knoblauchsland in verschiedensten Variationen.

Einen Großteil der Zutaten gibt's unter:
www.knoblauchsland-gemuese.de
– dem Onlineshop für Erzeugnisse aus dem Nürnberger Knoblauchsland.

Wenn's geschmeckt hat,
einfach vorbeischaun bei:
www.knoblauchsland-gemuese.de
Wir würden uns riesig freuen!

Euer Knoblauchsland-Gemüse-Shop-Team

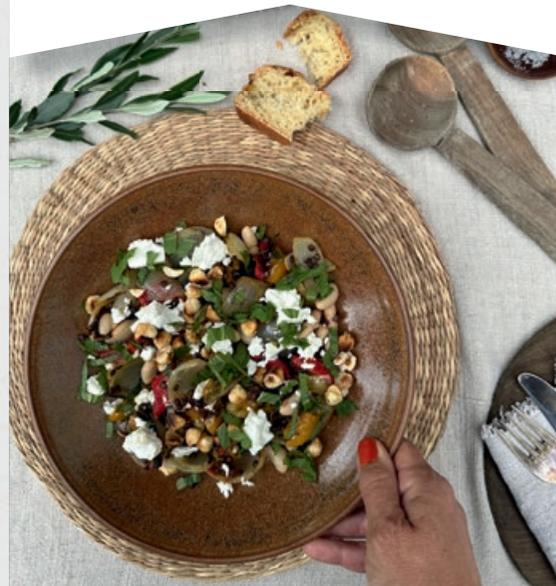


ZUTATEN AUS DER KOCHBOX

- 1 rote Paprika, geviertelt
- 1 gelbe Paprika, geviertelt
- 1 Knoblauchzehe
- etwas frische Minze und Petersilie

AUS DEM VORRATSSCHRANK

- 3 EL Olivenöl
- 2 rote Zwiebeln, geviertelt
- 25 g Belugalinsen
- 1/2 Dose gekochte weiße Bohnen
- 40 g Haselnüsse, geröstet
- 2 EL heller Essig
- 1 TL Honig
- 1 EL Rosinen
- 1 TL Curry-Pulver
- optional etwas Feta-Käse



ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Auf einem Blech die Paprika, die Zwiebeln, den Knoblauch, 1 EL Öl und das Currypulver mischen.

Die Paprika mit der Hautseite nach oben auf dem Blech verteilen.

Je nach Ofen 25 bis 30 Minuten im Ofen rösten, bis die Haut der Paprikas schwarz ist.

Die Paprika in eine Schüssel geben und mit Frischhaltefolie abdecken. Nach einigen Minuten lässt sich die Haut der Paprika dann ganz einfach abziehen. Die Paprika in mundgerechte Stücke zerteilen.

Die Linsen nach Angabe auf der Packung kochen. Überschüssiges Wasser abgießen.

Die weißen Bohnen abspülen.

In einer großen Schale den Essig, das restliche Olivenöl und den Honig miteinander vermischen.

Die Knoblauchzehe, die auf dem Blech geröstet wurde, aus der Schale dazu quetschen und mit einer Gabel zerdrücken.

Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alle Zutaten mit Ausnahme der Kräuter und der Nüsse untermischen. Noch einmal abschmecken.

Kurz vor dem Servieren die Kräuter und die gerösteten Nüsse unterheben.

Den optionalen Feta darüber bröseln.

GUTEN APPETIT!