

Artischockensalat mit Kräutervinaigrette

Zutaten (für 4 Personen):

250 g grüne Bohnen
Salz
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Dose weiße Bohnen (250 g)
1 Dose Artischocken (240 g)
1 Kopf Römervalat
1 Bund Dill
1 Bund Petersilie
6 EL Rapso
3 EL Zitronensaft
Frisch gemahlener Pfeffer



Artischockensalat mit Kräutervinaigrette

ein
Rapso[®]
Rezept

Zubereitung:

Grüne Bohnen putzen, waschen, in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Weiße Bohnen abtropfen lassen. Artischocken achteln. Bohnen mit kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen.

Römervalat putzen, waschen und klein zupfen. Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Rapso und Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuter untermischen und über die vorbereiteten Salatzutaten verteilen.