

REZEPT DES MONATS - Juli



Warmer Bohnensalat mit Feta

Zutaten für 4 Personen:

400 g	dicke, weiße Bohnen aus der Dose, abgetropft und abgespült
100 g	Spinat, frisch, gewaschen, in breite Streifen geschnitten
1	Knoblauchzehe, gehackt
1 Bund	Frühlingszwiebeln in Ringe geschnitten
100 g	Feta, zerkrümelt
1-2 EL	Zitronensaft
1/2 TL	abgeriebene Zitronenschale
2 EL	gehackte Petersilie
1 EL	Butter
3 EL	Olivenöl
1 Prise	Zucker
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Bohnen in Butter und 2 EL Olivenöl kräftig goldbraun anbraten, wenig rühren
- Spinat, Knoblauch und Frühlingszwiebeln dazugeben, 1-2 min mitbraten
- mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und Zitronenschale abschmecken, lauwarm abkühlen lassen
- Feta, Petersilie und 1 EL Olivenöl in die Pfanne geben, abschmecken

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	250	ca 1,5 (langsam!)	14 g	14 g

Tipp:

Passt gut als Beilage zu gegrilltem Fleisch.