

BOHNEN-FETA-SALAT



ZUTATEN:

- 150g grüne Bohnen
- 150g Feta light
- 150g Eisbergsalat
- 2 Tomaten
- ¼ Gurke
- Saft einer ½ Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Oregano

ZUBEREITUNG

- Die Bohnen waschen, die Enden abtrennen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.
- Die Bohnen dann bei mittlerer Hitze mit einem Schuss Olivenöl und einer großzügigen Prise Salz anbraten, bis sie leicht knusprig werden.
- Währenddessen das restliche Gemüse klein schneiden und in einer Schüssel mit dem Feta vermischen.
- Die gebratenen Bohnen abkühlen lassen und über den Salat geben.

NÄHRWERTE

- 561 kcal
- 35g EW
- 21g KH
- 37g F