



(Für 2 Personen)

1 kleine Süsskartoffel
250 g (Coco-)Bohnen

50 g Feta

50 g Nüsse

6 Minz-Blätter

1/2 Limette

Olivenöl

Senf

Salz, Pfeffer

Kreuzkümmel

Bohnensalat mit Süsskartoffel

Die Süsskartoffel gründlich waschen, halbieren und in zwei Zentimeter grosse Stücke schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Mit etwas Öl mischen und im Backofen bei 200 °C 25–30 Minuten backen.

Rüste die Bohnen und koche sie in Salzwasser ca. 15 Minuten gar. Sie sollte noch etwas bissfest sein. Anschliessend unter fliessendem Wasser abkühlen.

Hacke die Minze und den Feta. Die Nüsse grob zerteilen und in einer Bratpfanne rösten. Für die Sauce verrührst du den Limettensaft mit Olivenöl, Senf sowie Salz und Pfeffer.

Alles Vermischen und geniessen.

En guete!

