

BROTSALAT mit BOHNEN und PAPRIKA

von Björn, 15 Jahre

DAS BRAUCHST DU DAZU:

- Paprika
- Fisolen
- Tomaten
- Brot
- Rucola
- Kräuter
- Bohnen
- Salz, Pfeffer

Fürs Dressing:

- Ahornsirup
- Essig
- Olivenöl

UND AUSSERDEM:

- Messer
- Schneidebrett
- Pfanne
- Topf
- Schüssel



„Mmmhhh – das schmeckt!“

So einfach geht's:

1.

Viertel den **Paprika**, entferne Strunk und Kerne und brate ihn in einer Pfanne an.

2.

Koche die **Fisolen** in etwas Salzwasser, wasche sie kalt ab und ziehe sie der Länge nach auseinander. Halbiere anschließend die **Tomaten**.

3.

Bereite das Dressing aus **Ahornsirup**, **Essig** und **Olivenöl** zu und lege das in Würfel geschnittene Brot ein. Ist es aufgeweicht, füge **Rucola**, **Tomaten**, **Kräuter**, **Fisolen** und **Paprika** hinzu. Mische alles gut durch und würze es mit **Salz** und **Pfeffer**.

4.

Richte den Salat auf einem flachen Teller an und serviere es mit **Bohnen** und **Paprika** garniert.