

## Bohnensalat „italienischer Art“

### Zutaten für 4 Personen:

600 g Bohnen tiefgekühlt

100 g Kirschtomaten

60 g Rukolasalat

30 g Parmesan oder Pecorinokäse

30 g mageren Schinken

10 g Olivenöl

1 Knoblauchzehe

3 El Balsamicoessig

1 Tl Honig

Senf, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe



Knoblauch gehackt in der Hälfte des Olivenöls anschwitzen, Bohnen und ½ l Gemüsebrühe dazugeben und zugedeckt ca. 10 Min. dünsten.

Tomaten halbieren, Rukola putzen, waschen und grob zerkleinern. Käse fein hobeln, Schinkenscheiben vierteln und in beschichteter Pfanne ohne Fettzugabe rösten.

Aus Balsamico, Honig, Senf, Salz, Pfeffer u. restlichem Öl ein Dressing rühren. Bohnen abtropfen, noch warm mit der Marinade mischen, abkühlen lassen.

Tomaten und Rukola zugeben, auf Teller verteilen, mit Käse und Schinken bestreuen.

### Pro Person:

Energie 124 kcal

Fett 6,9g

Eiweiß 8,9g