

REZEPTE FÜR SCHULE UND KITA

BOHNENSALAT

Dieser Bohnensalat mit frischen Kräutern und einem einfachen Dressing eignet sich als Vorspeise oder Beilage. Das Gericht wurde von ProVeg-Schulungskoch Stefan Brandel und Ökotrophologin Edith Gätjen für die Schulverpflegung entwickelt.



Für 10 Kinderportionen:

Vorbereitung: 15 Minuten

Allergene: -

20	ml	heller Balsamicoessig
10	g	Senf
25	g	Apfelmark
5	g	Salz
30	ml	Olivenöl
20	ml	Rapsöl
700	g	grüne Bohnen, gegart
300	g	weiße Bohnen, gegart
		Petersilie, nach Belieben
		Basilikum, nach Belieben

1. Balsamico, Senf, Apfelmark und Salz gut miteinander verrühren. Olivenöl und Rapsöl nach und nach unterpürieren.
2. Die Soße mit den Bohnen vermengen.
3. Die Kräuter waschen, hacken und in den Salat geben. Guten Appetit!

Energie	Kohlenhydrate	Protein	Fett	Ballaststoffe	Vitamin E (Tocopherol)
114 kcal	14,5 g	4,8 g	5,5 g	2,6 g	870 µg

Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C	Calcium	Magnesium	Eisen
94,0 µg	37,3 µg	12,8 mg	68,3 mg	32,9 mg	1,4 mg

**Nährwertangaben pro Portion*