

# Bohnen-Avocado-Salat



## Zutaten für 2 Personen:

- 1 Frühlingszwiebel
- 380g schwarze Bohnen (entspr. ca. 1 kl. Dose; alternativ Kidney Bohnen)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Salatherz (Romano; alternativ ½ Eisbergsalat)
- 1 Limette (alternativ Zitrone)
- 75g Naturjoghurt
- 1 Paprika (rot oder gelb)
- 1 Avocado
- Salz, Pfeffer, Prise Zimt, Prise Kurkuma, Olivenöl
- 10g beliebige Kräuter, z.B. Schnittlauch, Petersilie etc.



## Zubereitung :

- 1) Bohnen durch ein Sieb gießen, mit Wasser abspülen. Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Weißen und grünen Teil der Frühlingszwiebel getrennt voneinander in feine Ringe teilen. Knoblauch abziehen und fein hacken.
- 2) 1EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Paprikastreifen 3-4min darin anbraten. Bohnen, weiße Frühlingszwiebelringe und Knoblauch dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zimt und Kurkuma würzen und 2min mitbraten. Anschließend Pfanneninhalt in eine große Schüssel geben.
- 3) In einer kleinen Schüssel Joghurt mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch in Röllchen schneiden und ½ (ggf. weitere Kräuter) dazugeben. Limette heiß abwaschen und 1TL Schale fein abreiben. Limette in 6 Spalten teilen.
- 4) Salat in 2cm Streifen schneiden. Avocado halbieren, entkernen und in Streifen teilen. 2EL Joghurdip, Limettenabrieb, Saft einer Limettenspalte, 1EL Olivenöl und ½ TL Salz zum Gemüse in die große Schüssel geben und gut vermengen. Salat und Avocado dazugeben und unterheben, mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.
- 5) Salat mit restlichen Kräutern bestreut servieren. Wem der Salat allein nicht reicht, dazu schmeckt Kurzgebratenes. Ich habe dazu Fischfilet mit Salz, Pfeffer und etwas Limettensaft gebraten.



*Guten  
Appetit*



REDRO

