

# FRUCHTIGER BOHNENSALAT

**BOHNEN MAL ANDERS: MIT LECKEREN FRÜCHTEN UND SOMMERLICHEM DRESSING**



## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

### Für den Bohnensalat:

- 600 g grüne Bohnen
- 4 Plattpfirsiche
- 1 Handvoll geröstete Haselnüsse
- 300 g Kichererbsen
- 1 rote Zwiebel
- ½ Granatapfel
- ½ Bund Petersilie

### Für das Dressing:

- 1 ½ EL Tahini
- 3 EL APOSTELS jogurti
- ½ EL Apfelessig
- Saft von ½ Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Wasser
- Salz
- Pfeffer

## **ZUBEREITUNG:**

Grüne Bohnen waschen und jeweils beide Enden abschneiden. Anschließend für ca. 10 Minuten in einen Topf mit kochendem Wasser geben.

In der Zwischenzeit Plattpflirsiche waschen, entkernen und vierteln. Die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne braun rösten. Kichererbsen abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Nun den Granatapfel entkernen und die Petersilie klein schneiden.

Für das Dressing Tahini mit APOSTELS jogurti, Apfelessig, Zitronensaft, Olivenöl und Wasser mischen. Nicht zu schnell rühren, da das Dressing fest werden könnte. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, das Dressing darüber geben und gut verrühren.

**GUTEN APPETIT!**

