SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

Email: shop@example.com Tel: +123 123456789 Web: www.example.com

White Bean & Avocado Salad mit gegrilltem Knoblauchbrot

Zubereitungszeit: 15 min

Kochzeit: 30 min

Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Für den Salat:

200 g Weiße Bohnen

2 Avocados

2 Kleine Gurken

5 Kleine Tomaten

3 Radieschen

1 Frühlingszwiebel

0.5 Bund Thymian

0.5 Bund Dill

Für die Vinaigrette:

3 EL Olivenöl

1 TL Dijon-Senf

1 EL Weißer Essig

2 EL Zitronensaft

Etwas Salz und Pfeffer

Etwas Chiliflocken oder Chili, grob gemahlen

Für das Knoblauchbrot:

1 Baguette

1 Knoblauchknolle

2 EL Olivenöl

50 g Reibekäse-Alternative

2 EL Frische Petersilie

Etwas Salzflocken

-

1. Für den Salat die weißen Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Avocado, Gurken, Tomaten, Radieschen und Frühlingszwiebel in mundgerechte Stück schneiden und mit den Bohnen in einer Schale vermengen. Die Kräuter grob hacken und zu dem Salat dazugeben.

2. Für die Vinaigrette alle Zutaten gründlich miteinander vermengen.

3. Für das Knoblauchbrot den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Knoblauchknolle am Strunk quer einschneiden und in eine ofenfeste Form setzen und abdecken. Mit Olivenöl übergießen und für 25–30 Minuten im Ofen rösten. Anschließend den weichen Knoblauch

aus der Schale hinausdrücken und mit dem übrigen Öl aus der Ofenform in eine Schüssel geben.

4. Butterersatz und gehackte Petersilie hinzugeben und mit einer Gabel vermengen.

5. Das Baguette der Länge nach halbieren und mit der Knoblauchcreme bestreichen. Mit veganem Reibekäse-Ersatz bestreuen und ca. 12 Minuten knusprig backen.

6. Anschließend aus dem Ofen nehmen, mit Salzflocken und frischer Petersilie bestreuen und in Scheiben schneiden.

7. Den Salat mit der Vinaigrette vermengen und mit dem noch warmen Knoblauchbaguette servieren.