



Dicke Bohnen Salat

mit Maisbrot



Zutaten für 2 Personen:

Maisbrot Den Sojadrink mit dem Zitronensaft vermengen und 10 Min gerinnen lassen, man erhält so eine Alternative zu Buttermilch (laktosefrei, vegan). Dann mit allen Zutaten für den Teig verrühren. In eine gefettete Auflaufform geben, glatt streichen und bei 200 °C Ober-/Unterhitze 20 Min backen.

140 g Maismehl
 130 g Reismehl
 20 g Tapioka
 oder Kartoffelmehl
 1 TL Backpulver
 1 TL Natron
 250 ml Sojadrink
 + 2 EL Zitronensaft
 1 TL Salz
 2 EL Ahornsirup
 80 g Margarine

In der Zwischenzeit die Bohnen aus den Schoten lösen und in Salzwasser ca. 5 Min kochen. Dann unter kaltem Wasser abschrecken. Die Bohnen können so verzehrt werden, oder man drückt sie noch aus dem etwas dickeren Mantel, der sie umgibt heraus und erhält das besonders zarte Innere der Bohnen. Für den Salat ist dies jedoch nicht nötig.

Bohnensalat Das Gemüse waschen, Paprika würfeln, Tomaten ebenfalls würfeln und den Feta kleinschneiden. Zwiebel schälen und würfeln, dann alle Zutaten für den Salat vermengen. Die Blätter des frischen Oreganos von den Stielen zupfen und zum Salat geben.

1 kg Dicke Bohnen in Schote
 1 rote Paprika
 1 gelbe Paprika
 2 Strauchtomaten
 1 Bund Oregano
 200 g Hirtenkäse, laktosefrei
 3 EL Condimento rosato
 4 EL Olivenöl
 Salz
 Pfeffer

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit etwas Zitronensaft verfeinern. Das Brot aus dem Ofen nehmen, in Quadrate schneiden und zum Salat reichen.