

Bohnensalat mit Schinken, Hirtenkäse und Rosinen

Zutaten | 4 Portionen

400 g	Bohnen
100 g	Hirtenkäse
50 g	Schinken, luftgetrocknet
Ca. 50 g	Würziger Hartkäse (z.B. Parmesan), grob gehobelt
Ca. 30 g	Pinienkerne
Ca. 30 g	Rosinen
2 EL	Honig
1 EL	Senf, mittelscharf
50 ml	Balsamicoessig
100-150 ml	Olivenöl
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zubereitung:

- Die Bohnen putzen, waschen und in Salzwasser bissfest garen, abgießen und anschließend erkalten lassen.
- In der Zwischenzeit die Marinade zubereiten: Honig, Senf, Balsamico und Olivenöl gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Hirtenkäse und den Schinken in kleine Stückchen schneiden und unter die Bohnen mischen. Nach Belieben Pinienkerne und Rosinen zufügen. Alles mit der Marinade vermengen.
- Auf einem großen oder mehreren kleinen Tellern mit Parmesanspänen garniert servieren.

Tipp:

Für eine vegetarische Variante tauscht man den Schinken gegen getrocknete Tomaten aus. Für etwas mehr Biss kann man auch die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 213,75 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
489 kcal	38,2 g	19,5 g	15,2 g	252 mg