



ZENTRUM FÜR  
AMBULANTE REHABILITATION  
HERZ & KREISLAUF DRESDEN

# Friseesalat mit Kidneybohnen

- 4 Personen -

## Zutaten:

½ Kopf Friseesalat

200 g Kidneybohnen aus der Dose

für die Soße:

2 EL Olivenöl

1 EL Balsamessig

1 klein gehackte Zwiebel

1 TL mittelscharfer Senf

½ TL Zucker

¼ TL Salz

## Zubereitung:

Salat putzen, waschen, abtropfen lassen und in daumenbreite Streifen schneiden · Bohnen unter fließendem Wasser abspülen, abtropfen lassen und unter den Salat mischen · für die Soße alle Zutaten verschlagen und abschmecken, kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermengen

## Nährwertangaben:

1 Portion = 110 kcal.