

Radicchio mit Bohnen, Feigen und Walnüssen

VORBEREITEN

25
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

170 g weiße Bohnen aus der Dose
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian
250 g Radicchio
4 getrocknete Feigen
50 g Walnüsse
1 Schalotte
1 Esslöffel Olivenöl
Salz

Für das Dressing

1 Esslöffel Dijon Senf
1 Esslöffel körniger Senf
1 Esslöffel Sherry-Essig
3 Esslöffel Olivenöl
3 Esslöffel Walnussöl
Salz, Pfeffer

Genug von Kopf- und Feldsalat. Heute machen dich die zarten roten Blätter und der leicht bittere Geschmack von Radicchio glücklich. Damit er nicht alleine die Salatschüssel füllt, mischen sich noch Bohnen, ein paar süße Feigen und geröstete Walnüsse dazu.

- 1 -

Knoblauch schälen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Thymian mit Knoblauch ca. 1 Minute anbraten. Bohnen abgießen, hinzufügen und 2 Minuten im heißen Knoblauch-Öl erhitzen. Mit Salz würzen, in eine große Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

- 2 -

Walnüsse in einer Pfanne 2-3 Minuten rösten und grob hacken. Radicchio waschen und in Stücke zupfen. Feigen in dünne Streifen schneiden. Schalotte schälen und fein würfeln. Alles mit Bohnen in einer Schüssel vermengen.

- 3 -

Für das Dressing alle Zutaten miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Radicchio-Bohnen-Salat vermengen.