

WARMER ZUCKERSCHOTEN-SALAT ROT-WEISS

Bio-Zutaten:

1 EL Olivenöl
1 Packung (200g) Zuckerschoten
9 Cocktailtomaten
75g Feta
Salz, Pfeffer
1 Schuss Apfelessig
1 Scheibe Vollkornbrot
eventuell frisches Basilikum

Zubereitung (Dauer ca.12 Minuten):

1. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Inzwischen die Cocktailtomaten halbieren, Feta-Käse und Vollkornbrot in Würfel schneiden.
2. Die Zuckerschoten im Öl andünsten bis sie eine kräftig grüne Farbe haben. Dann die Tomaten hinzufügen und kurz mitdünsten. Das Gemüse auf einem Teller anrichten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Apfelessig beträufeln.
3. Die Brotwürfel in der heißen Pfanne rösten, zusammen mit dem Feta über das Gemüse streuen und nach Belieben mit Basilikum garnieren. So viel Farbe am Teller lässt sogar manche Pommes-Kollegen grün vor Neid werden.