

WARMER ZUCCHINISALAT MIT BOHNEN UND HASELNÜSSEN

Bio-Zutaten:

1 kleine rote Zwiebel
1 Zucchini
1 kleine Dose weiße Bohnen (250 g)
1 Handvoll Haselnüsse
2 EL Olivenöl
Apfelessig
4 EL Joghurt
Salz, Pfeffer
Lieblingskräuter

Zubereitung (Dauer ca. 13 Minuten):

1. Die Zwiebel fein hacken, die Zucchini schräg in 1-Zentimeter-dicke Scheiben schneiden und die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben darin anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, Bohnen und Zwiebeln zu den Zucchini geben, mit Apfelessig übergießen und kurz durchziehen lassen.
3. Joghurt mit Salz, Pfeffer und den Lieblingskräutern verrühren. Den warmen Salat mit dem Gewürzjoghurt auf einem Teller anrichten, mit den Haselnüssen bestreuen und sich damit für diese gute Entscheidung selbst belohnen.