

Kidney-Bohnensalat mit Linse und grüner Bohne

100 g braune Linsen in **wenig Wasser** in 20 Minuten gar kochen, abtropfen und auskühlen.

150 g grüne Bohnen über Dampf in 15 Minuten knackig garen, kleiner schneiden und auskühlen.

1 mittlere Dose Kidney-Bohnen spülen und mit Linsen und Bohnen mischen.

1 Zwiebel hacken. **1 Knoblauchzehe**, **2 Zweiglein Kerbel**, **2 Zweiglein Petersilie** und **1 Bund Schnittlauch** fein schneiden. Alles mit **Balsamico** und **Maiskeimöl** verrühren und mit **Pfeffer aus der Mühle** und **Paprika** bestreuen. **2 EL Sojasosse** unterrühren.

Bohnen und Linsen unterrühren und einige Minuten schön ziehen lassen. Vollkornbrot dazu servieren.

Tipp: Den Salat nach Belieben mit Cherrytomäthen, Feta, Mozzarella usw. nach Lust und Laune ergänzen!

