



Bohnensalat auf Ciabatta al pesto verde

🍴 Leicht 🍷 4 Portionen ⌚ 30 min.



Der „insalata di fagioli“ hat eine lange Geschichte und ist ein Klassiker der italienischen Küche.

Der Bohnensalat wie wir ihn heute kennen, ist das Ergebnis aus traditionellen Rezepten mit vielen regionalen Variationen. Er ist nicht nur köstlich und nahrhaft, sondern auch unkompliziert und vielseitig anpassbar. Egal ob als Vorspeise, Beilage oder leichter Hauptgang, seine schnelle Zubereitung und frische Unverwechselbarkeit lässt sofort die Sonne Italiens über euren Tellern aufgehen.

Zutaten

2 Knoblauchzehen
1 rote Zwiebel
250 g Kirschtomaten
2 Dosen (425ml) weiße Bohnenkerne
1 Dose ORO di Parma Bio stückige Tomaten mit Basilikum
Salz
Pfeffer
1 EL flüssiger Honig
2 EL Weißweinessig
6 EL Olivenöl
1 Ciabatta
1 Glas (156ml) ORO di Parma Pesto Verde

Schritt 1: Die Vorbereitung

Zutaten: 2 Knoblauchzehen, 1 rote Zwiebel, 250g Kirschtomaten, 2 Dosen (425ml) weiße Bohnenkerne

Für unseren Bohnensalat starten wir mit dem Schälen der Zwiebel und des Knoblauchs. Den Knoblauch fein hacken und die Zwiebel in feine Streifen schneiden. Im Anschluss die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die weißen Bohnenkerne in ein Sieb geben, abtropfen lassen abspülen.

Schritt 2: Bohnensalat

Zutaten: Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 EL flüssiger Honig, 2 EL Weißweinessig, 1 Dose stückige Tomaten mit Basilikum, unsere vorbereiteten Knoblauchzehen, Zwiebeln, Kirschtomaten, weiße Bohnenkerne

Nun ist ein guter Moment, eine Pfanne mit etwas Olivenöl für unser Ciabatta zu erhitzen. Während sie heiß wird, marinieren wir unsere vorbereiteten Zutaten zusammen mit den stückigen Tomaten mit Basilikum, Salz, Pfeffer, Honig, Essig und 2 EL Olivenöl.

Schritt 3: Ciabatta

Zutaten: Ciabatta, Olivenöl

Jetzt widmen wir uns den Röstaromen, welche die perfekte Ergänzung zu unserem fruchtig frischen Salat sind. Dazu das Ciabatta in Scheiben schneiden und von beiden Seiten knusprig braten.

Schritt 4: Das Finale

Zutaten: Ciabatta, Bohnensalat, 1 Glas (156ml) Pesto Verde

Zum Abschluss bestreichen wir unser Ciabatta mit je 1 TL Pesto Verde und belegen es mit dem Bohnensalat. So einfach kann ein kulinarischer Ausflug nach Italien sein. Buon appetito!

Verwendete Produkte:



Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
www.rodiparma.de/italienische-rezepte