

Bohnen-Kichererbsen-Salat mit Kapern

Zutaten

1 kleine Dose Butter-Beans (Weiße Riesenbohnen), 1 kleine Dose Schwarze Bohnen, 1 kleine Dose Hülsenfrüchte Potpourri (Weiße Bohnen, Riesenbohnen, Rote Kidneybohnen, Kichererbsen), $\frac{1}{2}$ kleines Glas Kapern (30 g), 1 Rote Zwiebel, 1 Schalotte.

Weinessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer aus der Mühle, eine Prise Zucker, Thymian.

Zubereitung:

Dosen öffnen, Schwarze Bohnen und das Potpourri in einem Sieb oder Durchschlag abgießen. Die Kichererbsen auch, allerdings hier die Flüssigkeit auffangen und zur Seite stellen. Die Butter-Beans mit der Flüssigkeit in die Salatschüssel geben, ebenso die anderen abgegossenen die Hülsenfrüchte. Die geschälte und klein gewürfelte Zwiebel und Schalotte sowie die Kapern und etwas Thymian dazu geben, mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker kräftig abschmecken, eventuell etwas Flüssigkeit von den Kapern zum Würzen nutzen. Gut durchziehen lassen und dann genießen.

Guten Appetit!