



Mediterraner Bohnen-Salat mit veganen Nuggets

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen. Pfefferschote längs halbieren, Kerne herauschaben und die Pfefferschoten in Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln. Knoblauch fein hacken. Bohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Rosmarin grob hacken. Basilikum grob zupfen. Getrocknete Tomaten halbieren.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Pfefferschote darin anschwitzen. Mit Essig ablöschen. Bohnen und Tomaten zufügen und darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter zufügen und kurz vor dem Servieren nochmal vorsichtig umrühren.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und die veganen Nuggets darin von allen Seiten goldbraun braten. Gemeinsam mit dem Bohnensalat servieren. Mit grobem Pfeffer bestreut anrichten.

Zubereitungszeit

ca. 15 Minuten

Zutaten

Für 4 Personen

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Pfefferschote
- 1 Dose Wachtelbohnen (240 g Abtropfgewicht)
- 1 Dose weiße Bohnen (240 g Abtropfgewicht)
- je 3 Stiele Thymian, Rosmarin und Basilikum
- 100 g halbgetrocknete Cherry-Tomaten
- 4 EL Olivenöl
- 3 EL Balsamico-Essig
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Sonnenblumenöl
- 2 Packungen Vegane Mühlen Nuggets

Nährwerte pro Portion

2.031 kJ (485 kcal)
27 g Eiweiß
26 g Fett
36 g Kohlenhydrate