



WACHTELBOHNENSALAT GRIECHISCHER ART

BOHNEN | SALAT | 15-45 MIN | VEGETARISCH, GLUTENFREI



Zutaten (4 Portionen)

250 g Wachteleibnensalat
200 g bunte Cherrytomaten
2 Minigurken
100 g gemischte Oliven
1 rote Zwiebel
200 g Fetakäse
60 ml Olivenöl
1 kleines Bund Petersilie
4 Einmachgläser, ca. 750 ml

Produktempfehlungen



WACHTELBOHNEN

Zubereitungen

1. Wachteleibnensalat über Nacht in kaltem Wasser einweichen.
2. Bohnen in Salzwasser für 50-60 Minuten bissfest garen. Abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen.
3. Tomaten, Gurken und Oliven klein schneiden. Zwiebel häuten und in Ringe schneiden. Fetakäse in Stücke bröseln. Petersilie waschen, hacken und mit Olivenöl verrühren.
4. Alle Zutaten in 4 große Weckgläser schichten. Olivenöl gleichermaßen auf die Gläser aufteilen.